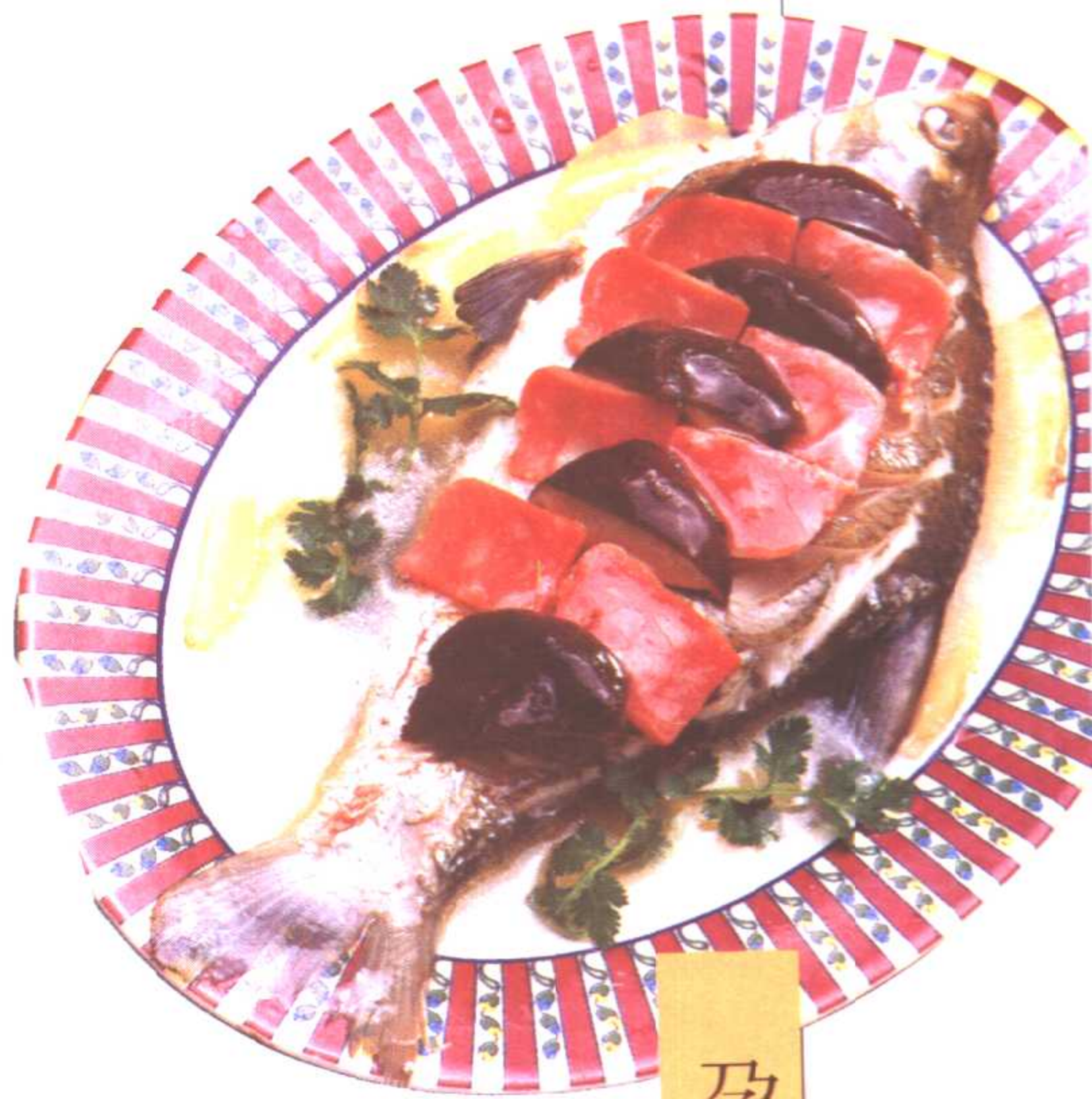


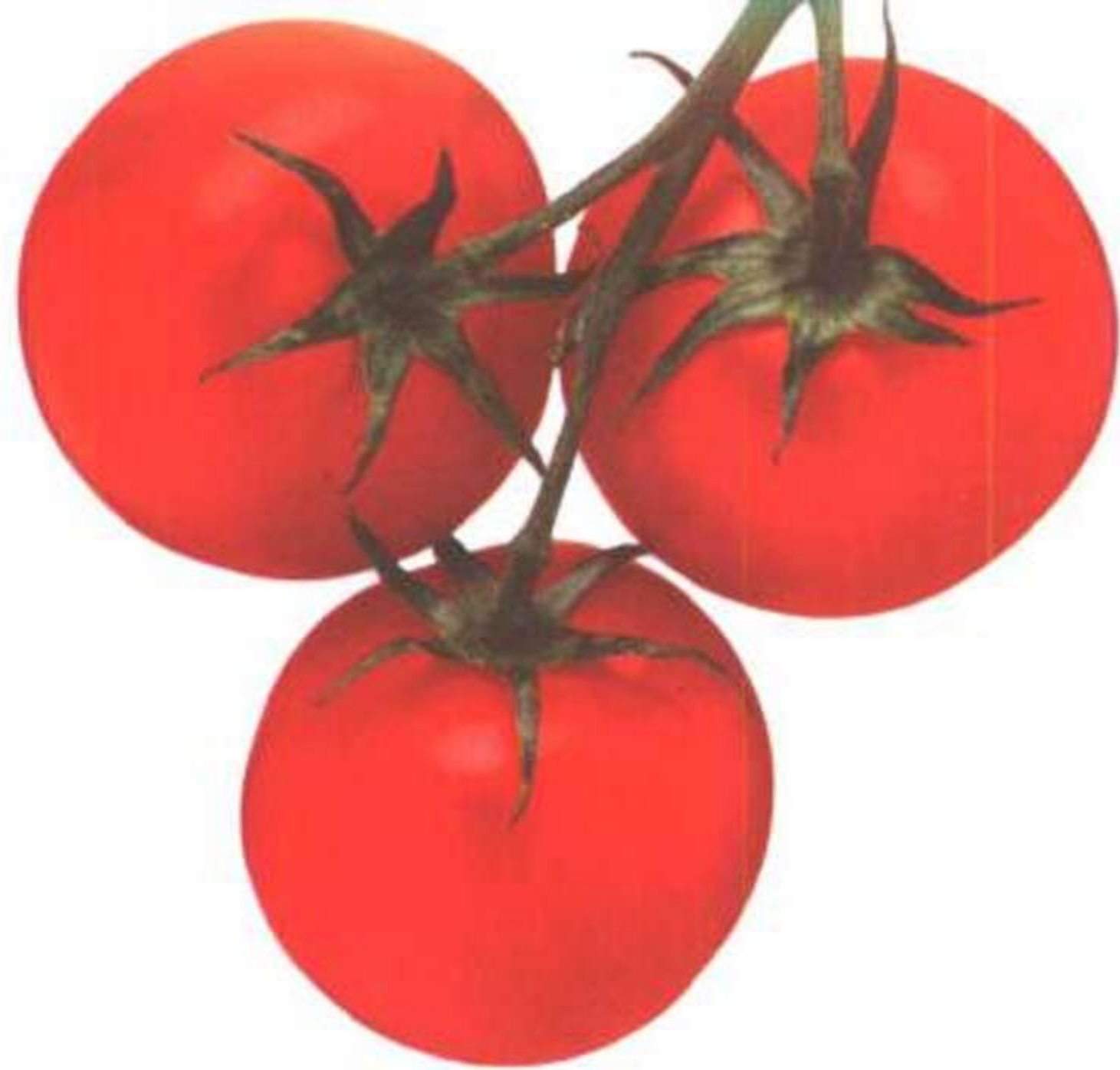
爱心家
肴



A I X I N J I A Y A O

孕妇营养保健菜谱

青岛出版社



目 录

4	淡菜海带冬瓜汤	34	鸡肉粥
6	三鲜鳝丝汤	36	莲子圆肉红枣粥
8	黄豆排骨汤	38	八宝粥
10	木耳肉丝蛋汤	39	虾鳝面
12	鸡肝豆苗汤	40	番茄猪肝菠菜面
14	番茄土豆牛肉汤	42	蛋皮烧麦
16	牛肉桂圆汤	44	红烧豆腐丸子
18	海带豆腐汤	46	金钩嫩豇豆
20	番茄薯仔骨汤	48	薏米炖鸡
22	鱼头木耳汤	50	银耳拌豆芽
24	花生蹄花汤	52	凉拌芹菜叶
26	什锦甜粥	54	猪肝拌菠菜
28	莲子糯米粥	56	红烧栗子山药
30	淮山芡实粥	58	茭白炒鸡蛋



60

橘味海带丝

63

萝卜炖羊肉

64

蜜烧红薯

66

肉丝海带

68

香椿拌豆腐

70

炒腰花

72

金针三丝

74

豆苗牛肉丸

76

贵妃牛腩

78

什锦沙拉

80

姜拌脆藕

82

炒胡萝卜酱

84

蚝油菜花

86

烧香菇鹌鹑蛋

88

炆肚丝

90

甜椒牛肉丝

92

酱烧茄子

94

木耳炒鲜鱿

96

红烧海参

98

雪菜炒鲜鱿银丝

100

韭菜炒虾仁

102

清蒸大虾

104

银鱼煎蛋

106

虾仁珊瑚

108

油泼砂仁鲫鱼

110

清蒸武昌鱼



淡菜海带冬瓜汤



● 用 料

淡菜 25 克，
水发海带 50 克，
冬瓜 150 克，
绍酒 10 克，
精盐、味精、
葱结、姜片、豆油各适量。



● 制 法

将淡菜用冷水泡软，去尽泥沙，放在锅内，加少许水和绍酒、葱结、姜片，用中火煮至酥烂。



海带切成菱形块。



● 功 效

此菜汤汁乳白，口味清香，含有丰富的蛋白质、钙、铁、锌、碘等营养成分，适合孕妇食用。

冬瓜去皮及籽，洗净，切成块。



炒锅上火，放入豆油烧至五成熟，加入冬瓜、海带煸炒2分钟，放入开水约1000毫升，用大火煮半小时，再放入淡菜及原汤，用大火煮15分钟，待瓜烂时，放入精盐、味精即可。

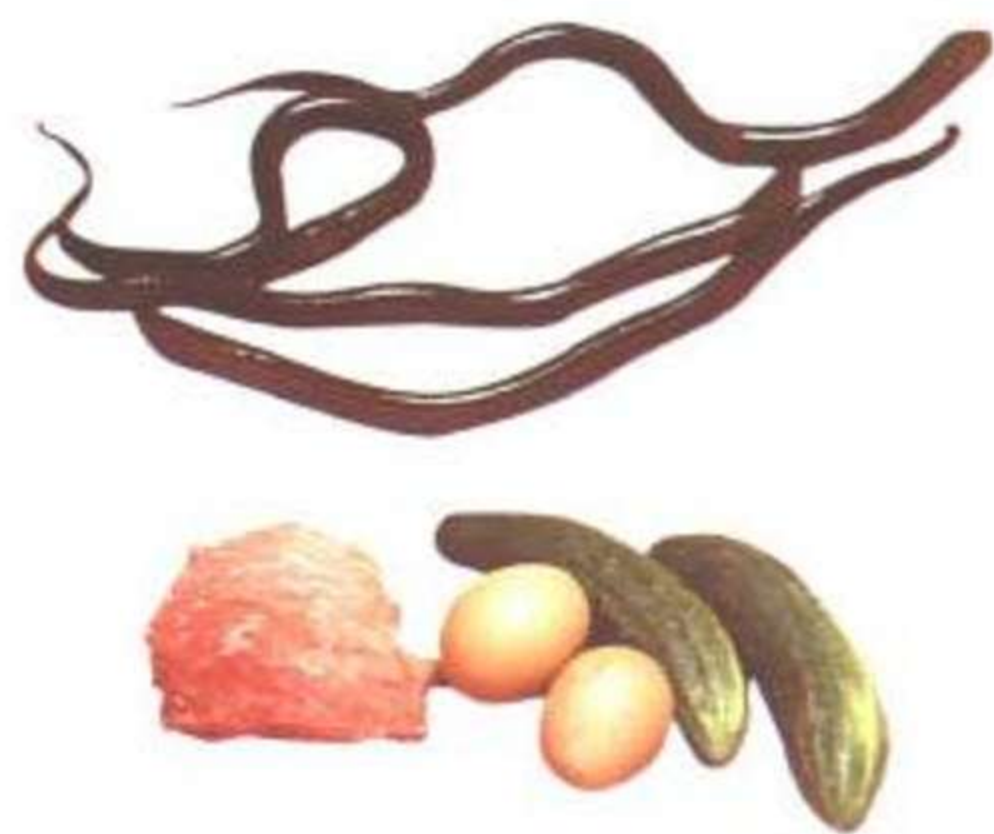


三鲜鳝丝汤



● 用 料

鳝鱼 50 克，
黄瓜 50 克，
猪瘦肉 20 克，
鸡蛋 1 个，
水茺粉、葱丝、姜丝、胡椒粉、精盐、料酒、
味精、鲜汤、猪油、芝麻油各适量。



● 制 法

鳝鱼用水冲洗后入沸水中烫熟，拆肉切成丝。



黄瓜削皮去瓢切成丝。



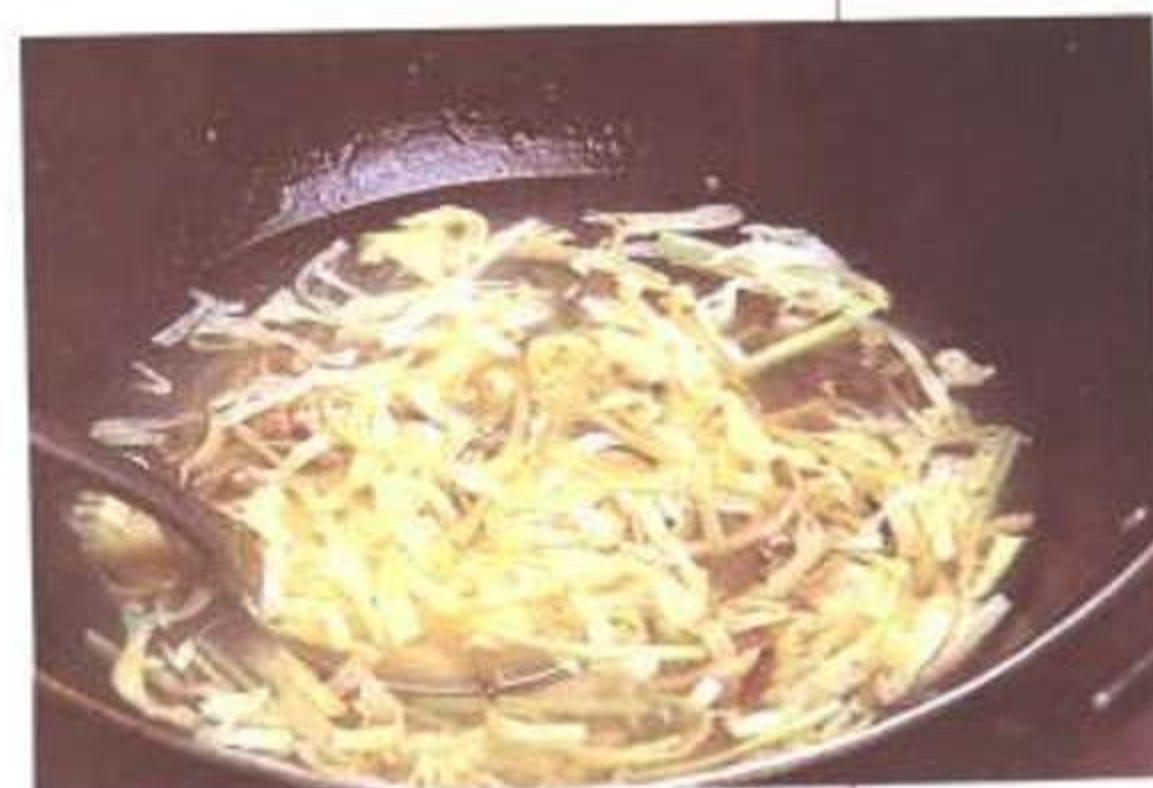
瘦猪肉洗净，切成细丝。



● 功 效

此汤软嫩色美，汤鲜味浓，富含优质蛋白质、维生素B、维生素A等营养物质，是孕妇的理想汤品。

鸡蛋磕入碗内调匀，制成蛋皮后切细丝。炒锅置火上，下油烧热，投入葱姜丝爆出香味后，加入鲜汤烧开，速将肉丝下锅，烹料酒，投入鳝鱼丝、黄瓜丝、蛋皮丝、精盐、胡椒粉、味精等，待汤开后，淋入水茺粉勾芡起锅，盛入汤碗内，撒上葱丝，淋入芝麻油即可。



黄豆排骨汤



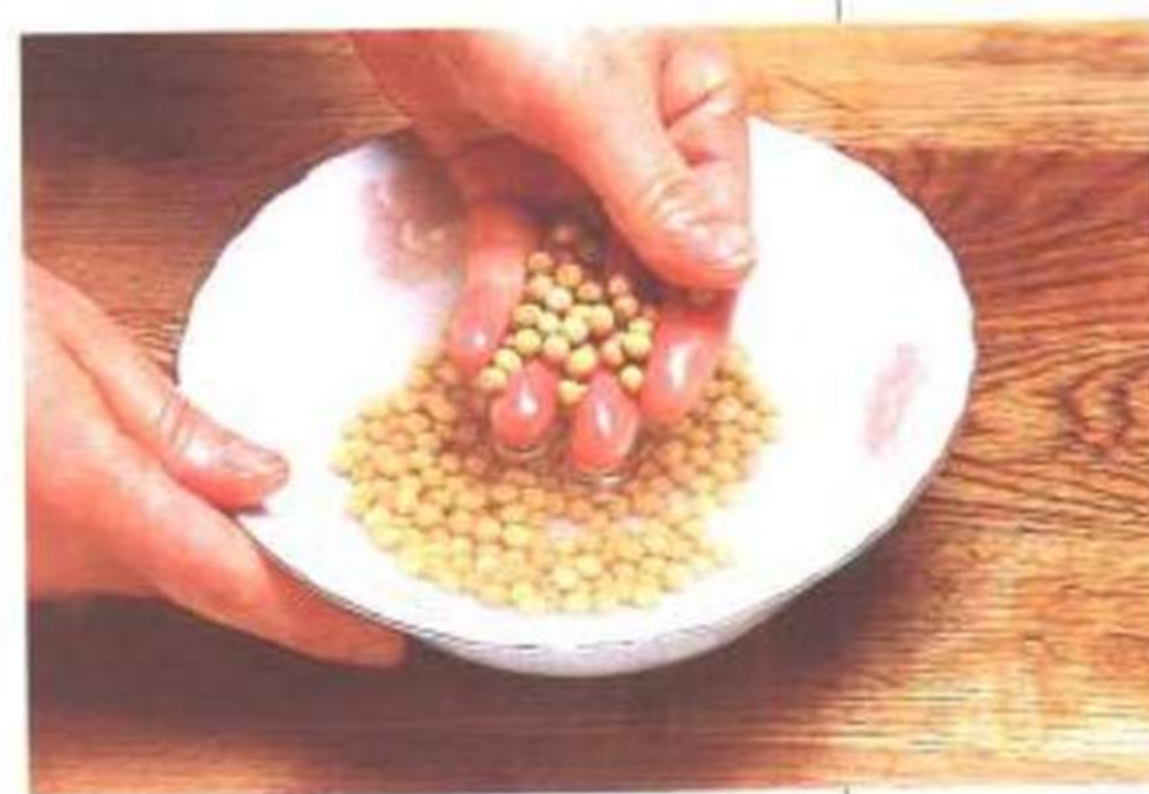
● 用 料

黄豆 100 克，
猪排骨 250 克，
精盐适量。



● 制 法

将黄豆拣去杂质，用温水浸软，洗净。



● 功 效

补髓养阴，补血益智。孕妇食之有利于胎儿大脑发育。同时对孕妇用脑过度、神经衰弱、失眠、健忘等症有防治作用。

把猪排骨洗净，切成小块。



将煮锅洗净，置于火上，加清水适量，旺火煮沸，把黄豆、猪排骨放入锅内，加盖，转为文火煲3小时后，点入精盐调味即可。



木耳肉丝蛋汤



● 用 料

瘦猪肉 50 克，鸡蛋 1 个，
菠菜 50 克，水发木耳 5 克，
水发笋片 25 克，水发海米 10 克，
酱油、精盐、味精、香油、高汤各适量。



● 制 法

将猪肉切成细丝。



鸡蛋打入碗内搅匀。



● 功 效

汤鲜色美，营养丰富，有利于
孕妇营养补充和胎儿生长
发育。

菠菜择洗干净切成段，木
耳切成块，笋片切成细
丝。



炒勺内放入高汤烧沸，放
入肉丝、海米、木耳、笋
丝、菠菜，加精盐、酱油
调味，汤沸后把碗内的蛋
液甩入汤内，放入味精、
香油即可。



鸡肝豆苗汤



● 用 料

鸡肝 25 克，
豌豆苗 50 克，
鸡汤 250 克，
精盐、料酒、味精、胡椒粉各适量。

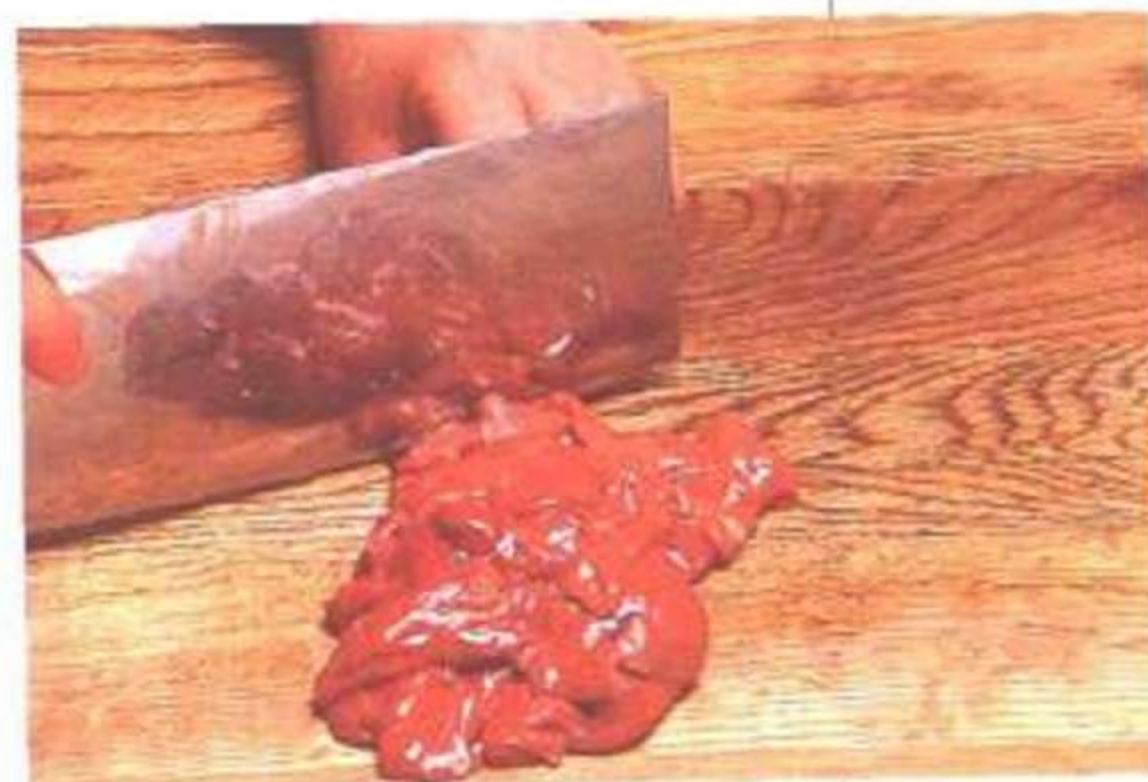


● 制 法

摘去附在鸡肝上的苦胆，
略洗。



将鸡肝片薄片，加料酒和
适量清水浸泡 2 分钟。



豌豆苗洗净。

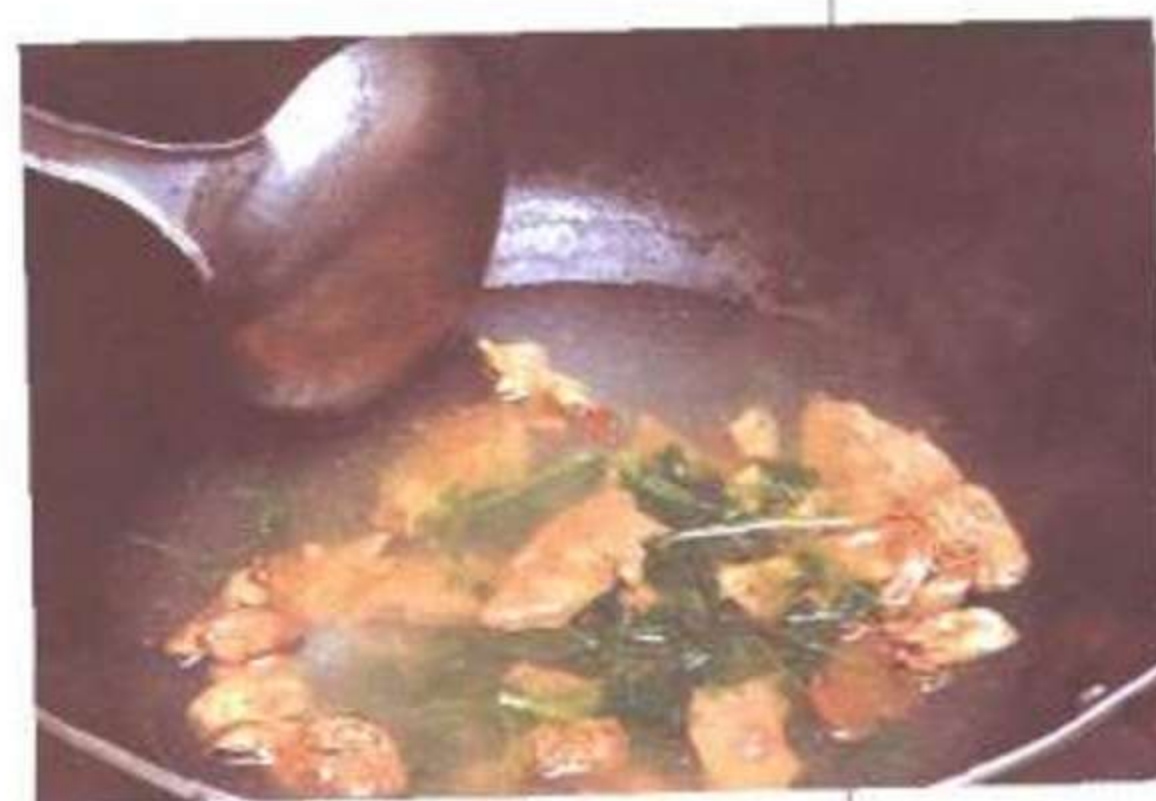


● 功 效

豆苗碧绿清香，鸡肝细嫩鲜美，富含维生素 C、维生素 A、卵磷脂等，是良好的孕妇食品。



锅内放入鸡汤烧开，保持微沸状态。撒入鸡肝，以小火氽至嫩熟捞出，放入汤碗内，上面放上豌豆苗。撇去锅内汤面上的浮沫，下精盐、味精、胡椒粉调好味，烧沸起锅，倒入汤碗内即可。



番茄土豆牛肉汤



● 用 料

番茄50克，土豆150克，
卷心菜50克，煮牛肉原汤750克，
葱姜末、精盐、香油各适量。



● 制 法

土豆去皮洗净，切小丁。



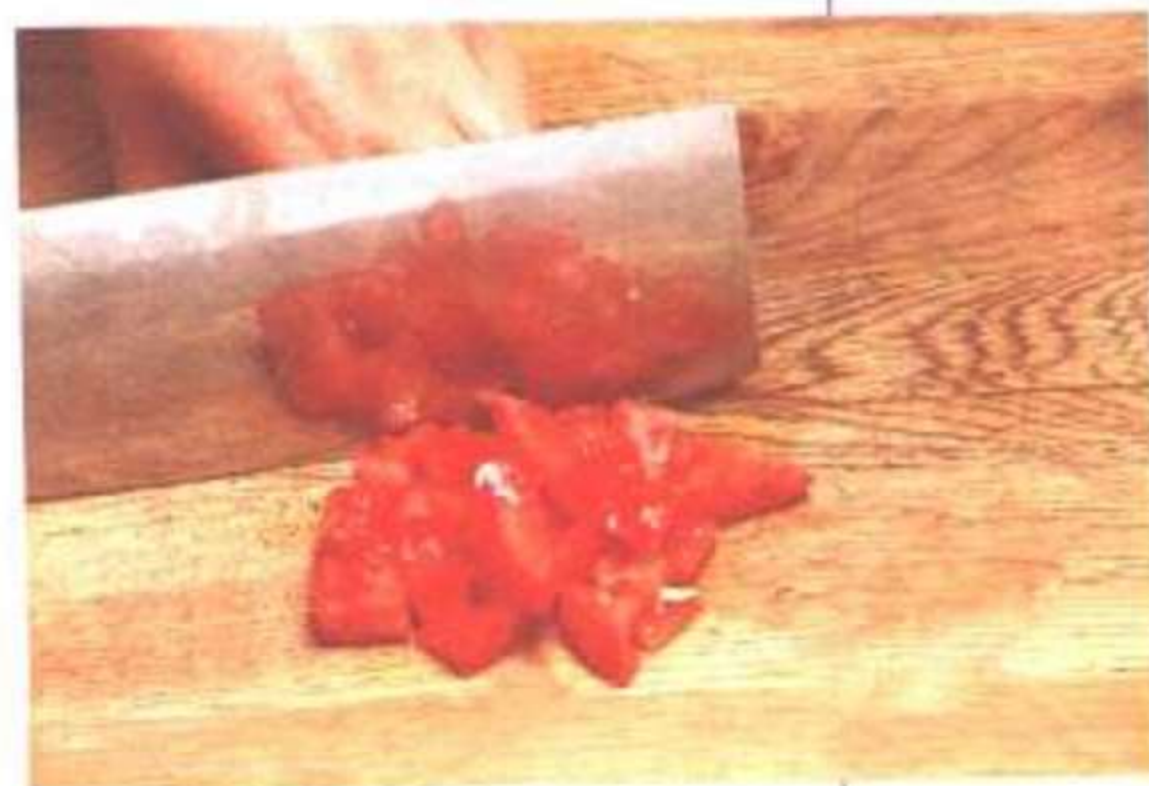
● 功 效

此汤菜酥软，汤香美，微酸，
富含维生素C，滋补养人。

卷心菜洗净，切小片。番
茄洗净后用开水烫一下，
剥去皮，切小块。



汤置火上，倒入牛肉汤，
加葱姜末，投入土豆和卷
心菜，烧开后撇去浮沫，
倒入番茄块，再烧8分钟，
放入精盐调味，至土豆酥
烂，淋上香油即成。



牛肉桂圆汤



● 用 料

桂圆 150 克，
牛肉 200 克，
精盐适量。



● 制 法

将牛肉洗净切块。



桂圆去壳取肉，洗净。



● 功 效

桂圆肉有补心养神的作用，
牛肉富含蛋白质，适合孕妇
食用。



将牛肉块和桂圆肉放在
沙锅中，注入清水，煲2
小时，加精盐调味即成。



海带豆腐汤



● 用 料

豆腐 60 克，
海带 100 克，
嫩姜丝少许，
精盐适量。



● 制 法

将豆腐洗净，切成小四方块。



海带洗净，切成条。



● 功 效

此汤清香滑爽，常食不腻，
富含蛋白质和钙、碘、锌等
矿物质，适合孕妇食用。



锅中加入适量清水，下入
海带，用大火煮开后，改
用中火煮至海带变软，然
后下豆腐块，以精盐调
味，再煮沸约4分钟，加
入姜丝，再度开锅即可。



番茄薯仔骨汤



● 用 料

牛骨 500 克，黄豆 50 克，
牛肉 200 克，番茄 250 克，
土豆 300 克，红萝卜 200 克，
姜 2 片，精盐少许。



● 制 法

黄豆洗净，用清水浸半小时。牛肉切片，与牛骨一起入沸水中焯一下。



● 功 效

富含钙质和蛋白质、维生素，有助于孕妇增加营养及胎儿的生长发育。

红萝卜、番茄及土豆去皮，切成块。



将姜片、牛骨、牛肉片及黄豆放于锅中煲约半小时，加入番茄、薯仔、红萝卜再煲1小时，至成浓汤，加入适量精盐即可。



鱼头木耳汤



● 用 料

草鱼头 1 个，水发木耳 50 克，
油菜 50 克，冬瓜 100 克，
熟猪油 100 克，
精盐、味精、白糖、胡椒粉、
料酒、葱段、姜片、花生油各适量。



● 制 法

将鱼头刮净鳞，去鳃片，
洗净，在颈肉两面各划两
刀，放入盆内，抹上精盐。



冬瓜切片，油菜片成薄
片，木耳择洗干净。



● 功 效

此菜肴鲜嫩肥香，清淡味
美，含有丰富的优质蛋白
质、脂肪、钙、磷、铁和锌，
是孕妇滋补佳品。

炒锅上火，倒油少许滑
锅，放入猪油 100 克，把
鱼头沿锅边放入，煎至两
面呈黄色时，烹入料酒，
加盖略焖，加白糖、精盐、
葱段、姜片、清水，用旺
火烧沸，盖上锅盖，用小
火炖 20 分钟，待鱼眼凸
起，鱼皮起皱，汤汁呈乳
白色而浓稠时，放入冬
瓜、木耳、油菜，加入味
精、胡椒粉，烧沸出锅装
盘即可。



花生蹄花汤



● 用 料

花生米 200 克，
猪蹄 1000 克，油菜 100 克，
老姜 30 克，
葱、精盐、胡椒粉、味精各适量。



● 制 法

将猪蹄去毛，浸泡后刮洗干净。

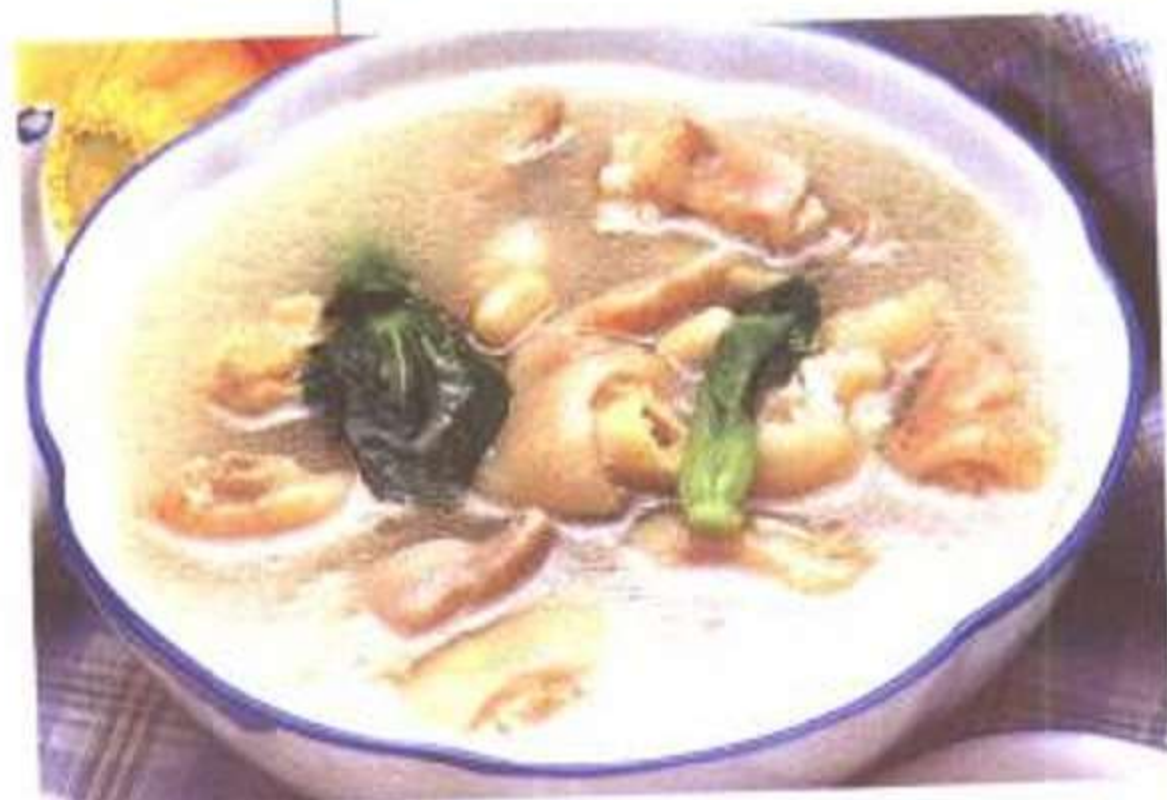


将净猪蹄对剖后拆成小块。

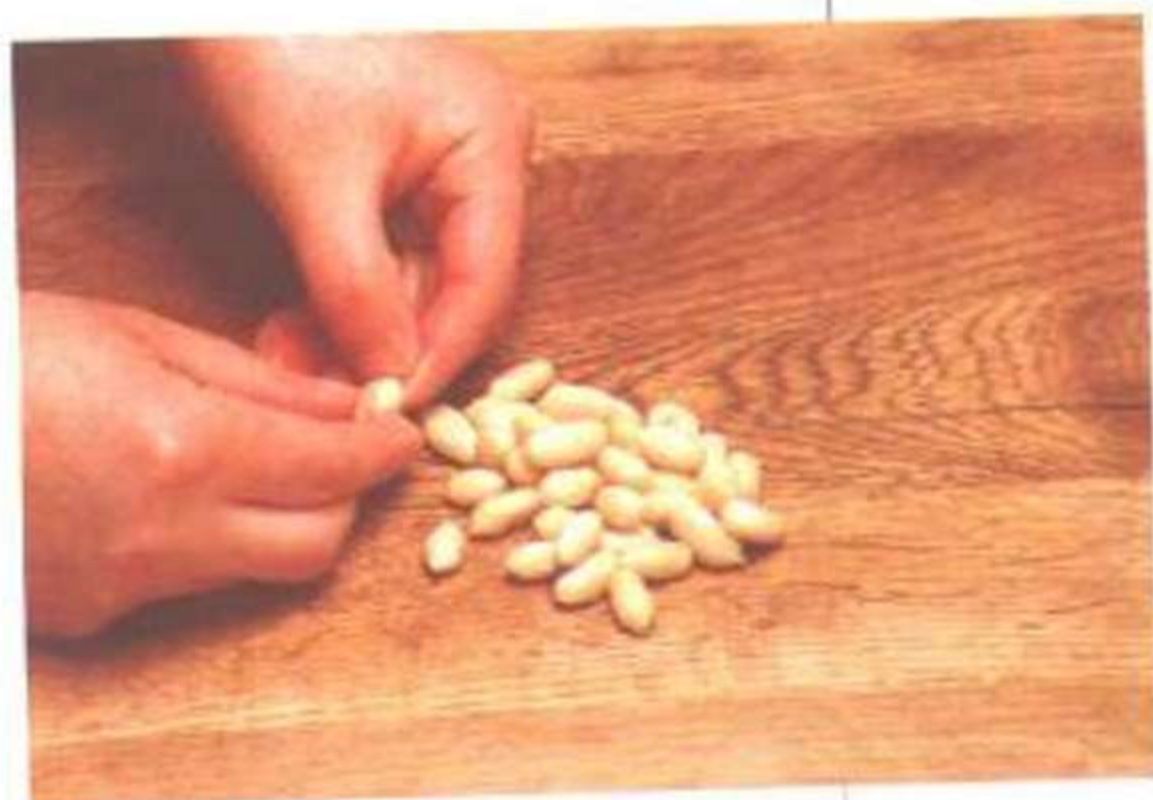


● 功 效

此菜是高能食物，蛋白质和脂肪含量高，能补脾益气，补肾健体，滋胃养颜、助血脉，充乳汁。



花生米在温水中浸泡去皮。葱切花，姜拍松。油菜择洗干净。



锅置旺火上，加入清水适量，下猪蹄，煮沸后打去浮沫，放入花生米、老姜。猪蹄半熟时，将锅移至小火上，加精盐、油菜继续煨炖，待猪蹄炖烂后，起锅盛入汤碗，撒上胡椒粉、味精、葱花即可。



什锦甜粥



● 用 料

小米 200 克，大米 100 克，
绿豆 50 克，花生米 50 克，
红枣 50 克，核桃仁 50 克，
葡萄干 50 克，红糖适量。



● 制 法

将小米、大米淘洗干净。



将绿豆淘洗干净，浸泡半
小时。



将红枣、花生米、核桃仁、
葡萄干洗净。



● 功 效

香甜利口，营养丰富，碳水
化合物和维生素族丰富，是
孕妇十分理想的粥品。



将绿豆放入锅里，加少量
水，煮至七成熟时，向锅
内加入开水，将小米、大
米、花生米、红枣、核桃
仁、葡萄干放入，再加入
红糖搅匀，开锅后改用小
火煮熟烂即可。



莲子糯米粥



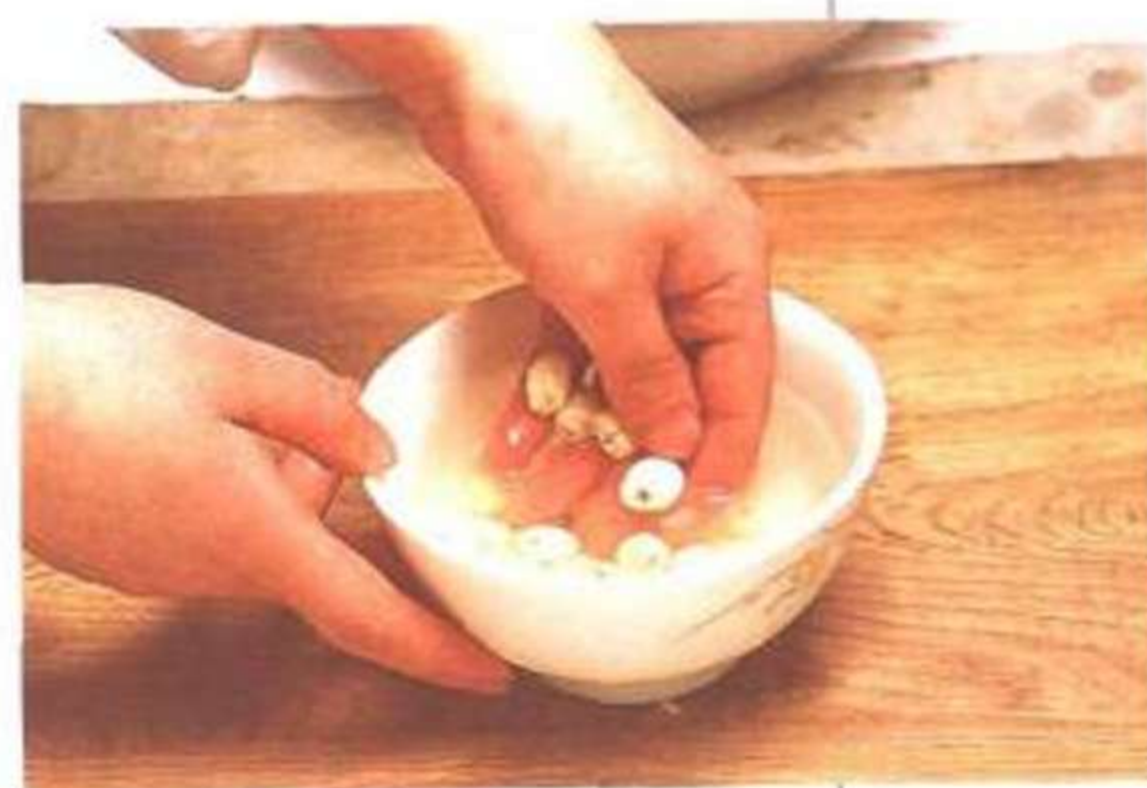
● 用 料

莲子 50 克，
糯米 100 克，
白糖适量。



● 制 法

将莲子用温水浸泡，去心后，清水洗净。



把糯米淘洗干净，用清水浸泡 1~2 小时。



● 功 效

补中益气，清心养神，健脾和胃，适用于治疗孕妇腰部酸痛，常食可以养胎，防止习惯性流产。



将煮锅洗净，放入莲子、糯米、清水适量，置于火上，煮成粥，加入白糖调味，即可食用。



淮山芡实粥



● 用 料

淮山药、芡实各 50 克，
粳米 100 克，
猪油、精盐各适量。



● 制 法

将粳米洗净，用少许精盐腌拌，放入沸水中先熬。



● 功 效

补益脾胃，养心安神，对孕妇心悸、失眠多梦、面色萎黄、记忆力减退、注意力不集中等症有显著功效。

把淮山药、芡实用水稍浸过，去杂质洗净。



将粳米、淮山药、芡实放入锅内同煮，待粥成时，加猪油、精盐调味即可。



鸡肉粥



● 用 料

生鸡1只，
粳米50克，
精盐、酱油、香油、
生姜、大葱各适量。



● 制 法

将粳米淘洗干净。



将鸡洗净，放入沸水中焯一下。锅内放水，用旺火烧开，将鸡下锅，加盖，用微火（保持水开为准）煮40分钟，捞出，放入凉开水中泡凉，再捞出控干水，在外皮抹上香油，以保持鸡肉光亮，不缩不老。



● 功 效

鸡肉香醇，粥味可口，含有丰富的蛋白质、碳水化合物及钙、铁等多种营养素，是孕妇食用佳品。

将粳米倒入锅内，加原汁鸡汤，用大火煮沸，再改用小火煮至粥稠，便成鸡粥。食用时将鸡粥盛入碗内，将鸡肉切片装盘，用葱、姜、精盐、酱油、味精、香油调匀成佐料，蘸食。



莲子圆肉红枣粥



● 用 料

莲子 20 克，
红枣 25 克，
桂圆肉 10 克，
大米 50 克，蔗糖适量。



● 制 法

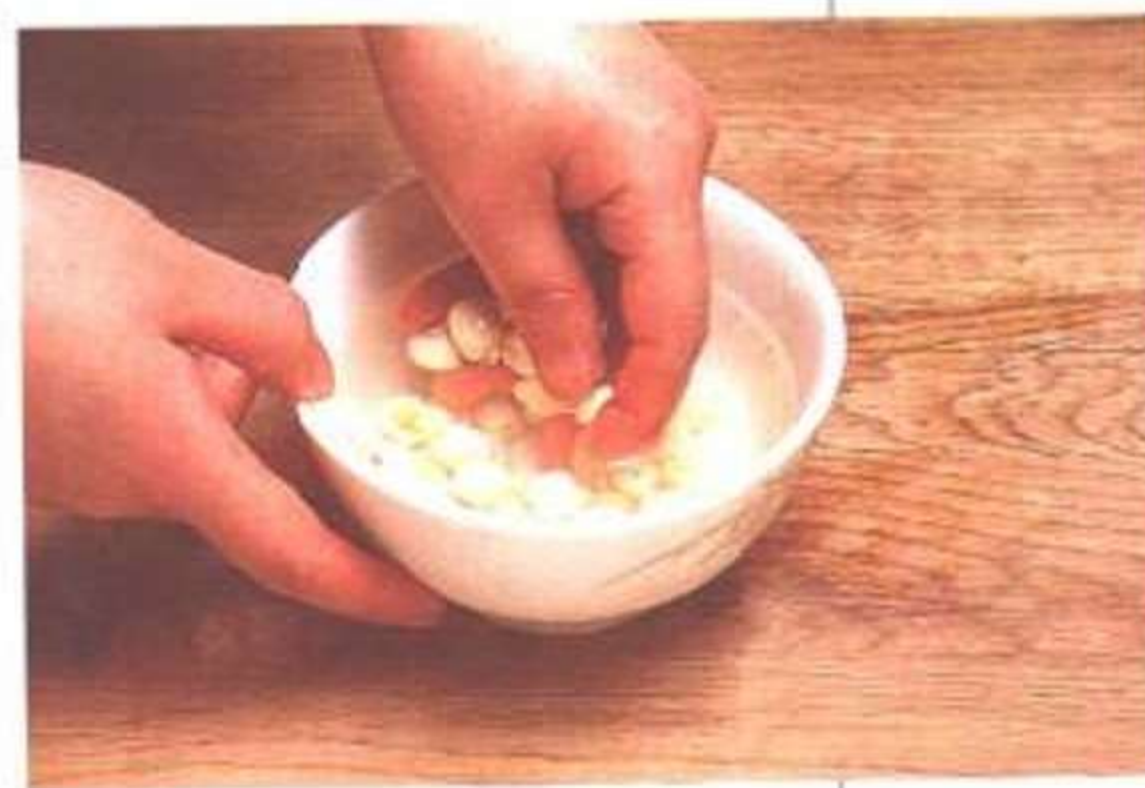
桂圆肉、红枣略浸，红枣
去核洗净。



● 功 效

莲子能养心益肾补脾，桂圆肉和红枣都有滋补安神的功效。用三者一起熬粥进食，不但有益肠胃，还对调理孕妇分泌物异常有效。

莲子浸泡 20 分钟，去心。



大米洗净，放于煲内，加入清水，煮沸后加入莲子、红枣、桂圆肉，以文火煲 1 小时。粥不要太稀，煮至差不多时，加入蔗糖，续煮 15 分钟至糖溶即可。



八宝粥



● 用 料

糯米 150 克，桃脯 15 克，
蜜枣 25 克，糖莲子 25 克，
杏脯 25 克，冬瓜条 25 克，
核桃仁 25 克，山楂糕 25 克，
白糖、桂花酱各适量。



● 制 法

将冬瓜条切丁。



将山楂糕切丁。



将糯米淘洗干净。



● 功 效

此粥黏甜，味香，适口，易消化，含有碳水化合物、蛋白质、多种维生素和无机盐，适合孕妇食用。



将糯米及其他各料放入锅中，加水烧沸后改用小
火熬成稠粥，加入桂花酱
和白糖拌匀。



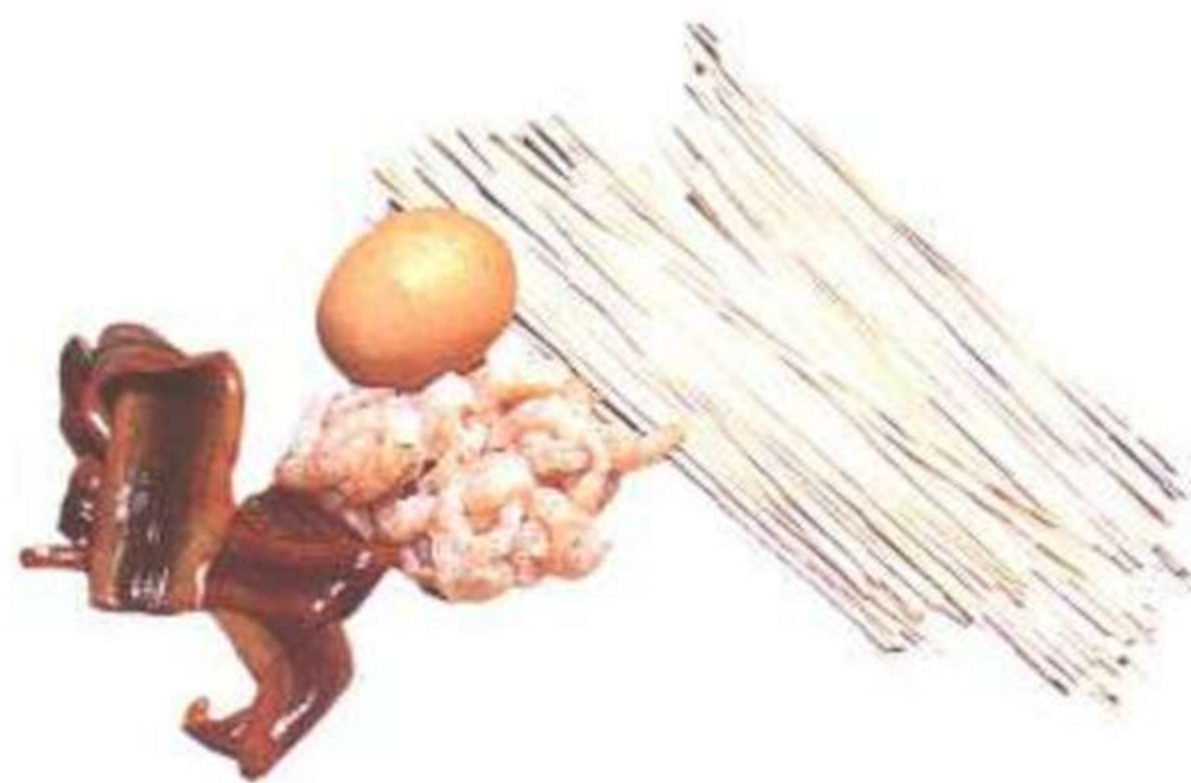
爱心家肴

虾鳝面



● 用 料

面条 200 克，虾仁 50 克，
去骨鳝鱼片 25 克，清汤 750 克，
蛋清 1 个，温苡粉 15 克，
精盐、花生油、葱、姜、酱油、料酒、
味精、香油各适量。



● 制 法

将虾仁洗净，加精盐、蛋清、味精和温苡粉搅匀。



炒锅放油烧热，加入虾仁炒熟。



● 功 效

此面条柔滑爽口，富含优质蛋白质、钙、铁、锌和维生素，容易消化，适合孕妇食用。

鳝片洗净，沥干，切段。锅内放油烧热，下入鳝段炒2分钟，至黄亮香脆时，取出，沥干油。



锅底留油，放入葱、姜煸香，下入爆好的鳝片和炒过的虾仁，再放入酱油、料酒、味精，加清汤，烧开后，放入面条煮熟，然后将配料和面条盛入碗中，淋上香油即可。



番茄猪肝菠菜面



● 用 料

面条 250 克，
番茄 100 克，菠菜 50 克，
猪肝 75 克，花生油 10 克，
花椒、精盐、香油、
鸡汤、酱油、姜丝、葱丝各适量。

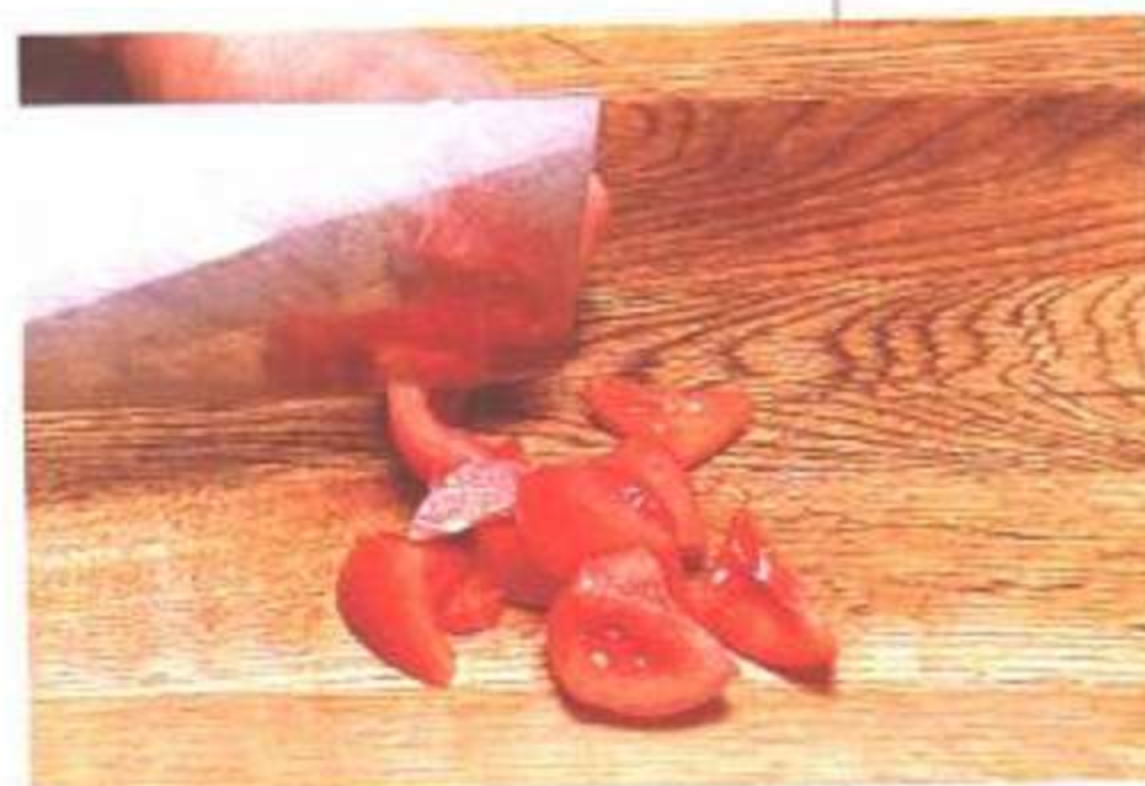


● 制 法

菠菜洗净，切段，放在开水中煮沸 3 分钟后捞出，迅速放在凉开水中冲凉。



番茄洗净切片。猪肝切成片，用开水氽一下。



● 功 效

此面条味道鲜美，易于消化，蛋白质和维生素 A 含量高，且营养均衡，适合孕妇食用。



锅置火上烧热，倒入花生油，待油热时迅速放入肝片炒散，加入葱丝、姜丝翻炒几下。



另起锅烧热，倒入花生油，放入花椒，炸香捞出，再放入菠菜、番茄翻炒。另起锅倒入开水，放一勺鸡汤，水开后放干面条煮熟，再放番茄、菠菜、猪肝，淋入香油即可。



蛋皮烧麦



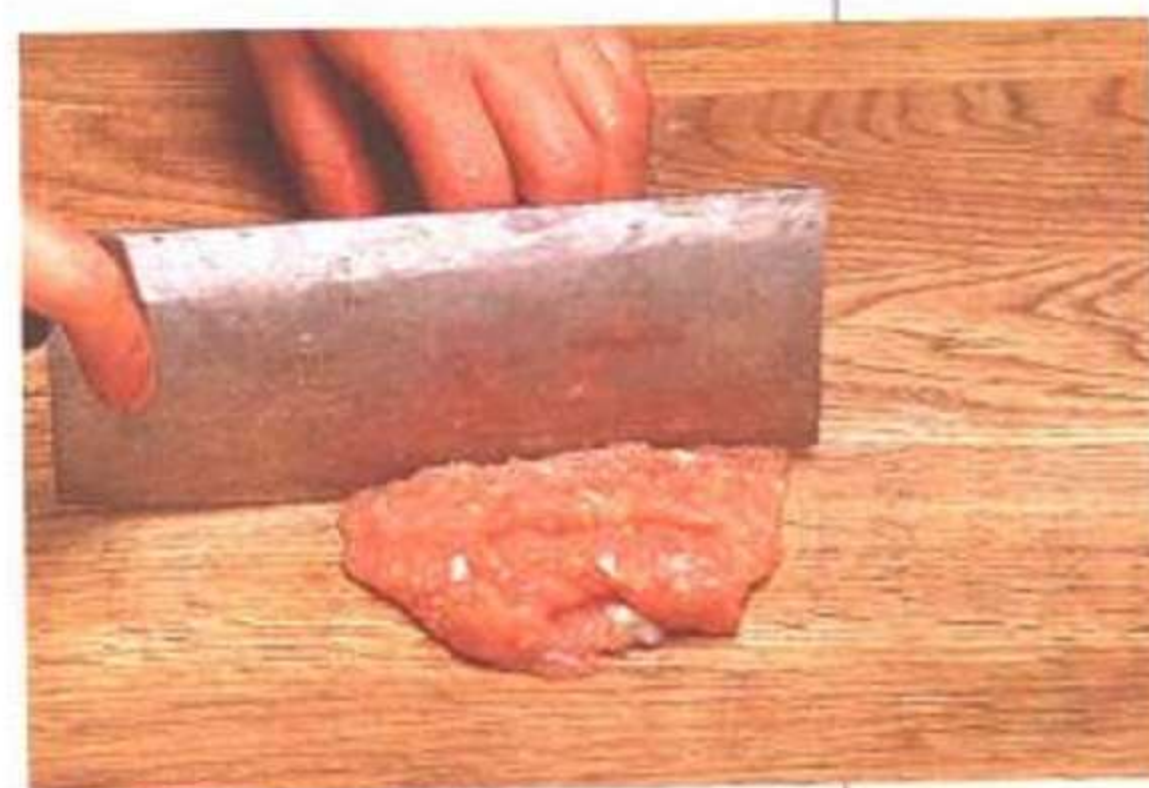
● 用 料

面粉 100 克，鸡蛋 1 个，
鸡肉 25 克，虾仁 25 克，
火腿 20 克，猪油 8 克，
冬笋、香菇、精盐、味精、料酒各适量，
葱花、姜末各少许。



● 制 法

鸡肉洗净，剁成蓉。



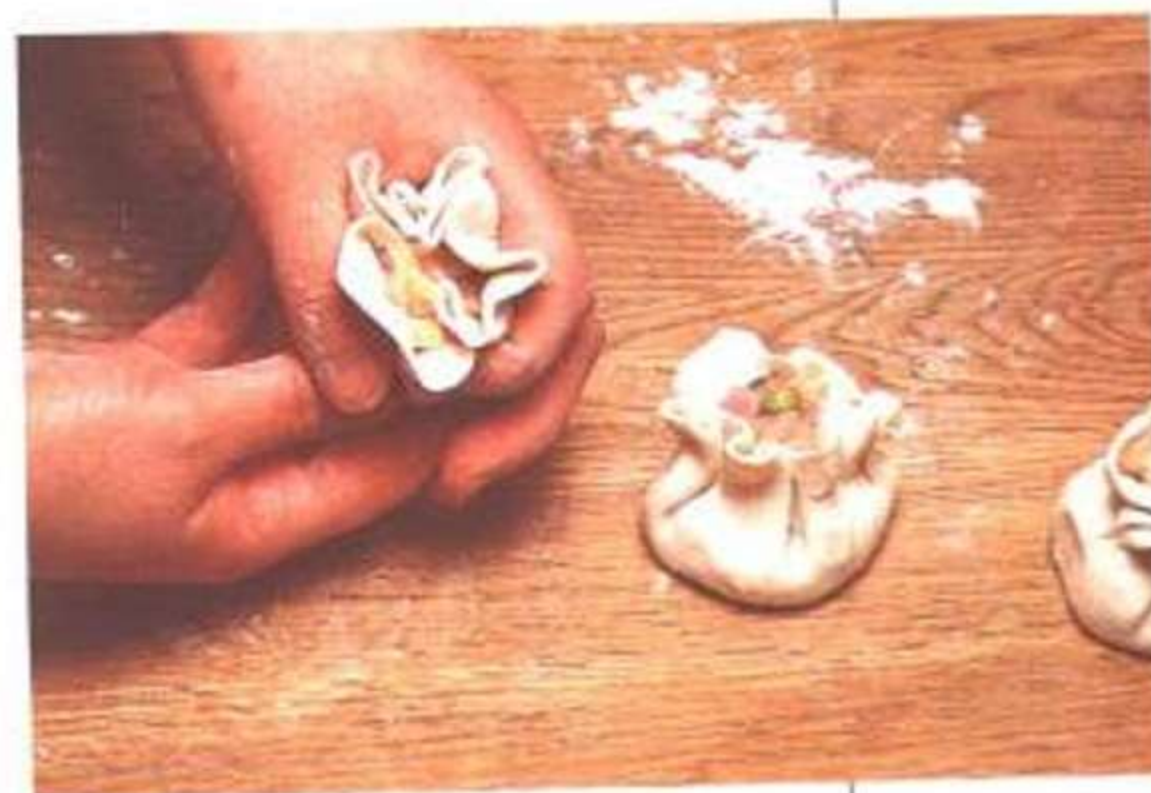
虾仁剁碎，加蛋清拌匀。
火腿切小丁。冬笋切碎。
香菇切丁。将各料放入碗
中，再加入精盐、味精、料
酒、葱花、姜末、猪油调
拌均匀。



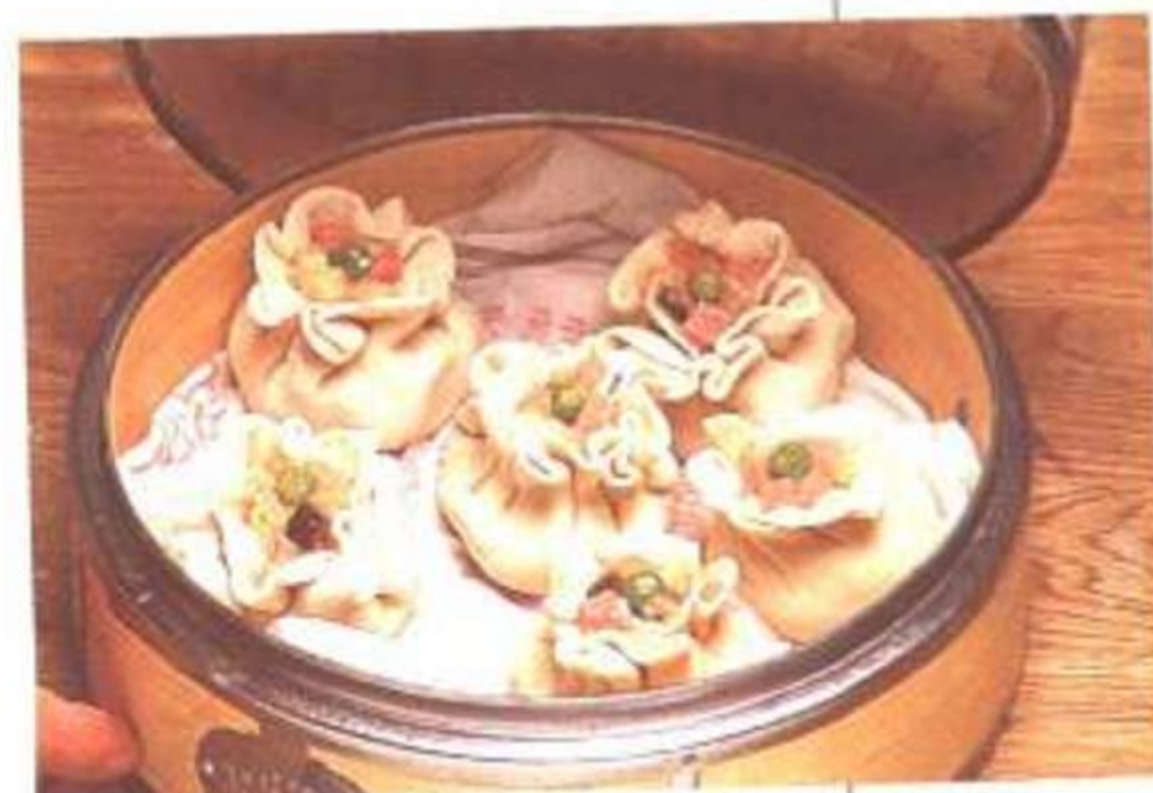
● 功 效

甜咸可口，鲜香滑爽，富含
优质蛋白、脂肪、钙、铁等
多种营养成分，是孕妇的理
想主食。

面粉加水 and 面，做成剂
子，擀成圆面皮，将馅料
包入，收拢，不封口，呈
大白菜状，开口处各置一
粒虾仁。



将生烧麦放入笼内大火
蒸 15 分钟即成。



红烧豆腐丸子



● 用 料

豆腐 250 克，肉末 50 克，
海米 15 克，海带丝 200 克，
瘦五花猪肉 250 克，酱油 50 克，
精盐、味精、淀粉、
葱、姜、花生油各适量。



● 制 法

豆腐捣烂，加肉末、海米、
葱末、姜末、精盐、味精、
淀粉搅匀。



将上料做成大丸子。



● 功 效

此豆腐丸子有海带炖肉的滋
味，海带与肉有豆腐的鲜
味，三者配合，荤素兼有，营
养丰富，含碘量高，常食用
对孕妇有很好的滋补作用。



把花生油倒入锅内，烧至
五成熟时，放入大丸子，
炸好。



五花肉切块红烧后加入
海带丝，再炖1小时。将
豆腐丸子放入红烧肉和
海带内，用文火炖1小时
后即可食用。



金钩嫩豇豆



● 用 料

嫩豇豆 500 克，
小海米 20 克，
香油、料酒、精盐、味精、
葱末、花生油、鸡汤各适量。



● 制 法

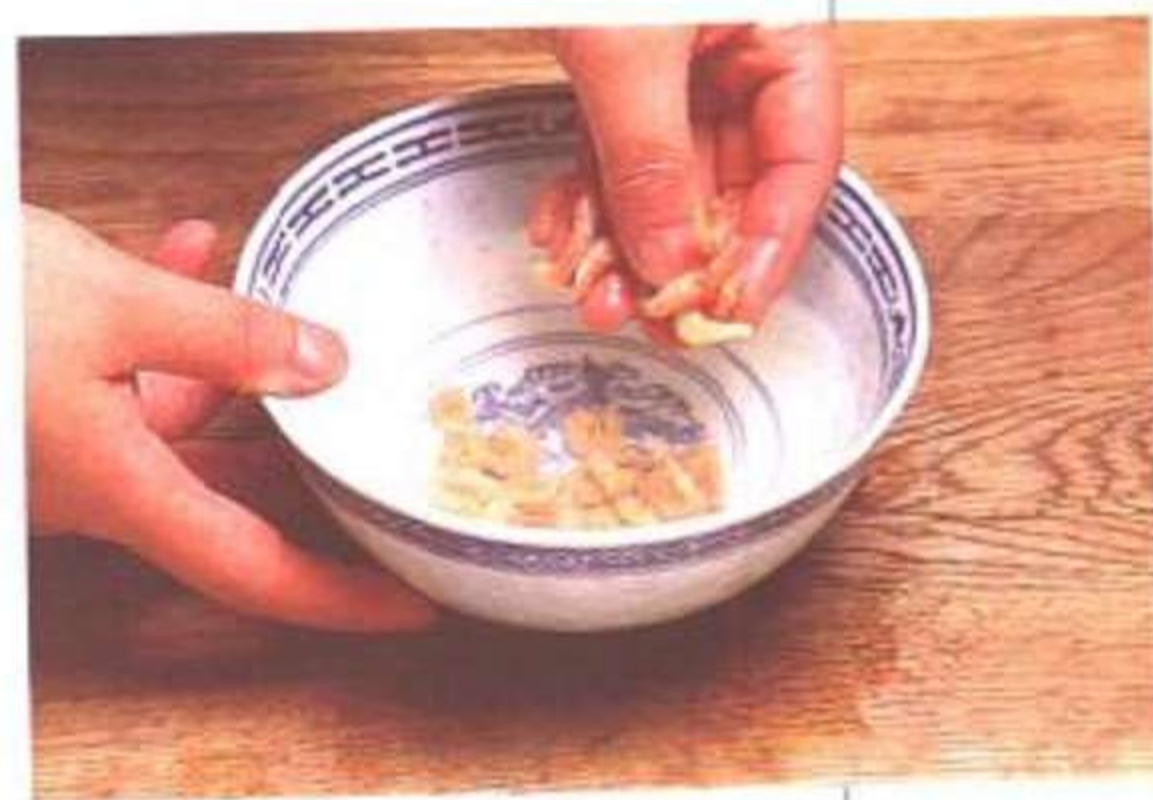
豇豆洗净，切成5厘米长的段。



● 功 效

此菜色泽翠绿，味道鲜美，
营养丰富，有理中益气、补
肾健脾消渴、利尿除湿等功
效。

小海米洗净，加温水泡软，
捞出沥干，剁碎。



炒锅上火，放入花生油，
烧至六成熟，下豇豆炸至
面皱，捞出沥油。原锅内
留油少许，置旺火上，下
葱末、小海米略煸，倒入
豇豆炒拌，加料酒、精盐、
味精、鸡汤，用大火将卤
汁收干，翻炒几下，淋入
香油即成。



薏米炖鸡



● 用 料

瘦鸡 1 只，
薏米 50 克，
天门冬 7 克，
冬菇 3 个，
白菜、精盐各适量。



● 制 法

薏米与天门冬预先浸上一夜，洗净。



冬菇浸软后洗净去蒂。白菜洗净。



● 功 效

此菜肴属高营养食品，有滋养身体、强壮筋骨、除痰止咳和滋补美容之功效。

鸡去毛洗净，从鸡背剖开，取出内脏后，放入沸水中焯一下，取出置于清水中冲净。



将鸡放入较大的炖锅内，注入适量沸水，炖1小时，然后放入冬菇、薏米及天门冬，再炖约1小时，放入白菜，加精盐调味后，再炖一会即成。



银耳拌豆芽



● 用 料

绿豆芽 150 克，
银耳 25 克，
青椒 50 克，
香油 10 克，
精盐少许。

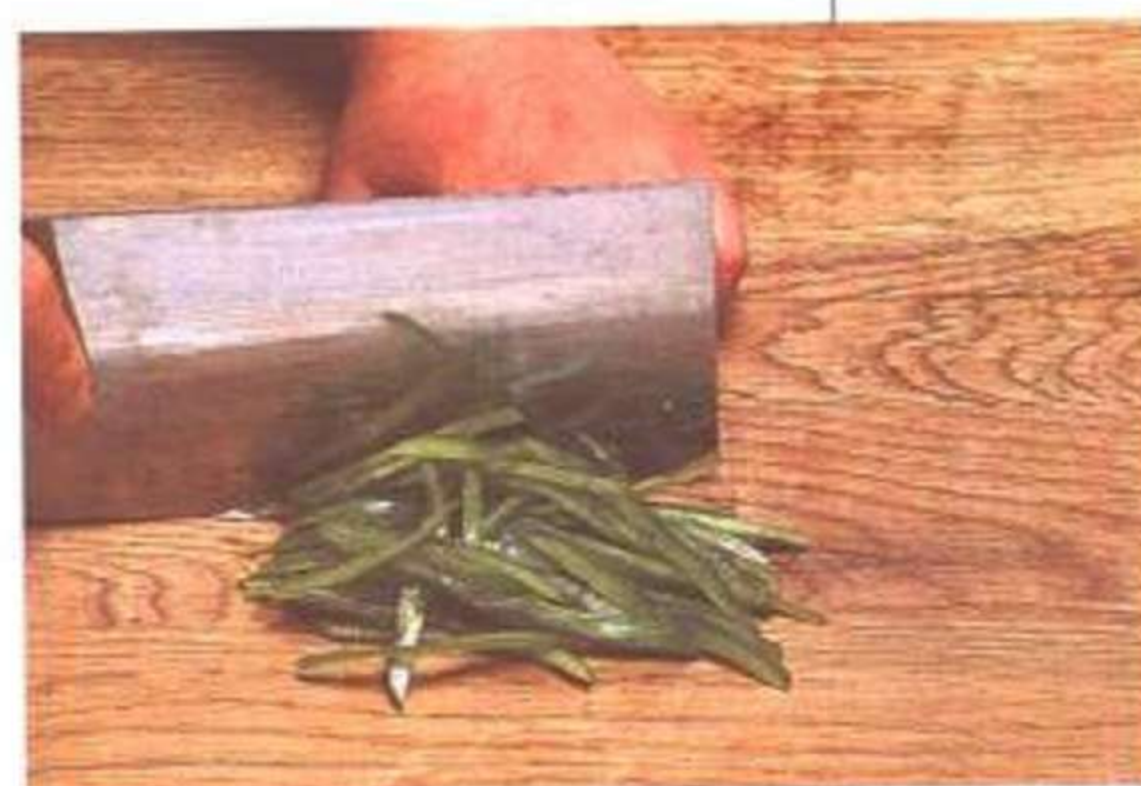


● 制 法

将绿豆芽去根洗净。



青椒去蒂、籽洗净，切丝。
银耳用水泡发，洗净。



● 功 效

白绿分明，清新爽口，含维生素C和胡萝卜素。此菜是孕妇的爽口菜，可减轻孕吐。

将炒锅上火，放水烧开，下入绿豆芽和青椒丝烫熟，捞出晾凉，再把银耳放入开水中烫熟，捞出过凉水，沥干水分。



将银耳、豆芽、青椒丝放入盘内，加入精盐、香油，拌匀装盘即成。



凉拌芹菜叶



● 用 料

芹菜嫩叶 200 克，
酱香豆腐干 40 克，
精盐、白糖、
香油、酱油各适量。



● 制 法

将芹菜叶洗净，放开水锅中烫一下，捞出摊开晾凉，剁成细末。



● 功 效

此菜清爽可口，味道鲜美，
含芹菜素、胡萝卜素、维生素C、磷、铁等成分，适合
孕妇食用。

酱香豆腐干放开水锅中
烫一下，捞出切成小丁。



将芹菜叶和豆腐丁放入
大碗中，加入精盐、白糖
酱油、香油拌匀即可。



猪肝拌菠菜



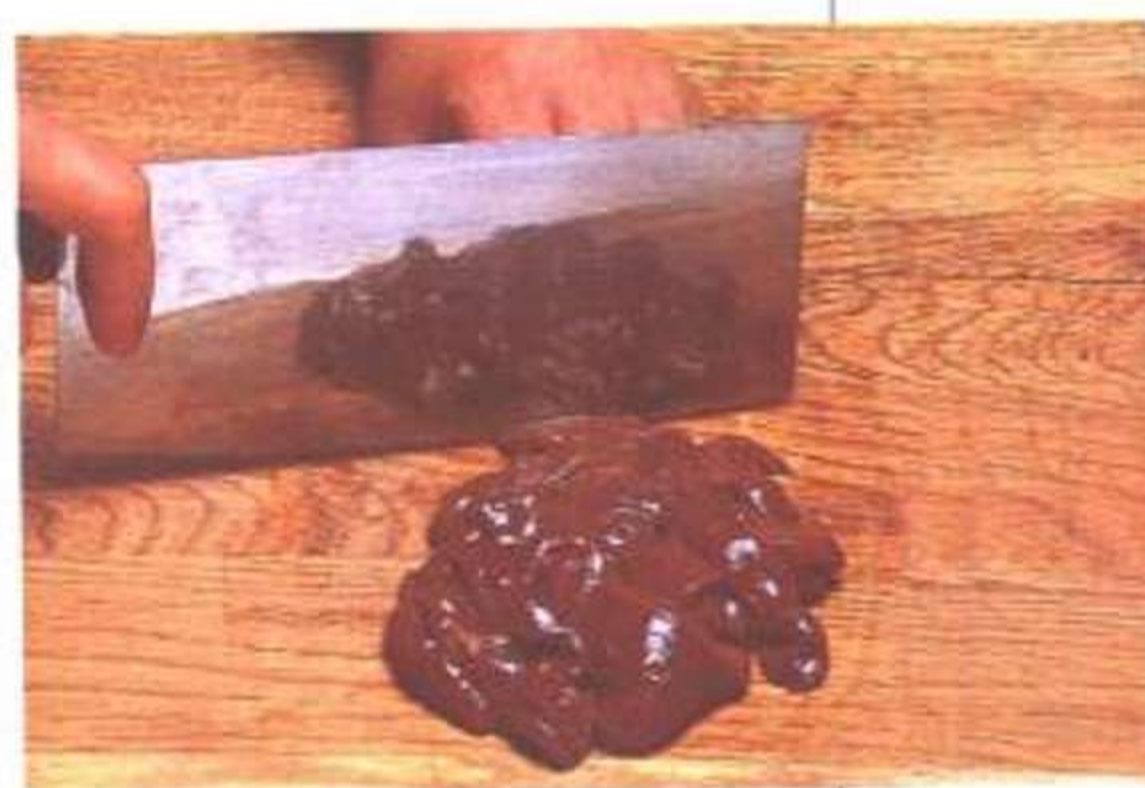
● 用 料

猪肝 100 克，
菠菜 200 克，
海米 5 克，香菜 1 棵，
精盐、味精、酱油、
食醋、蒜泥、香油各适量。



● 制 法

将猪肝洗净，切成薄片，
入沸水中煮透。



海米用温水浸泡好。香菜
洗净，切成2厘米长的段。



● 功 效

此菜清淡鲜香，猪肝和菠菜
均含有多营养成分，是孕
妇的可口菜肴。

将菠菜择好洗净，切成3
厘米长的段，放入沸水中
氽一下捞出，再放入凉水中
冲凉，控净水。



将菠菜放入大碗内，上面
放上猪肝片、香菜段、海
米，再将精盐、味精、酱
油、食醋、香油、蒜泥放
在一碗内，对成调味汁，
浇在菜上拌匀即成。



红烧栗子山药



● 用 料

栗子 20 粒，
山药 20 克，
熟地黄 5 克，
鸡肉 250 克，
冬菇 5 只，
精盐、糖、生粉水、
酱油、姜汁、酒、油各适量。



● 制 法

鸡肉切丝。



将肉丝放入碗内，加入上述腌料拌匀，约腌 20 分钟。



● 功 效

山药可补虚弱体质，对肠胃、肾脏都有补益。地黄属玄参科，有滋养强壮、补血的功效。

栗子去壳去皮，与山药同泡约 15 分钟。冬菇浸软去蒂，洗净后切成丝，用油、盐、糖少许拌匀。



烧红油锅，炒热山药、栗子及冬菇，然后加入地黄、鸡肉等同煮，再加入水适量，加盖炖至栗子熟烂。加入辅料兜匀，至汁液将干时，加入生粉水勾芡即成。

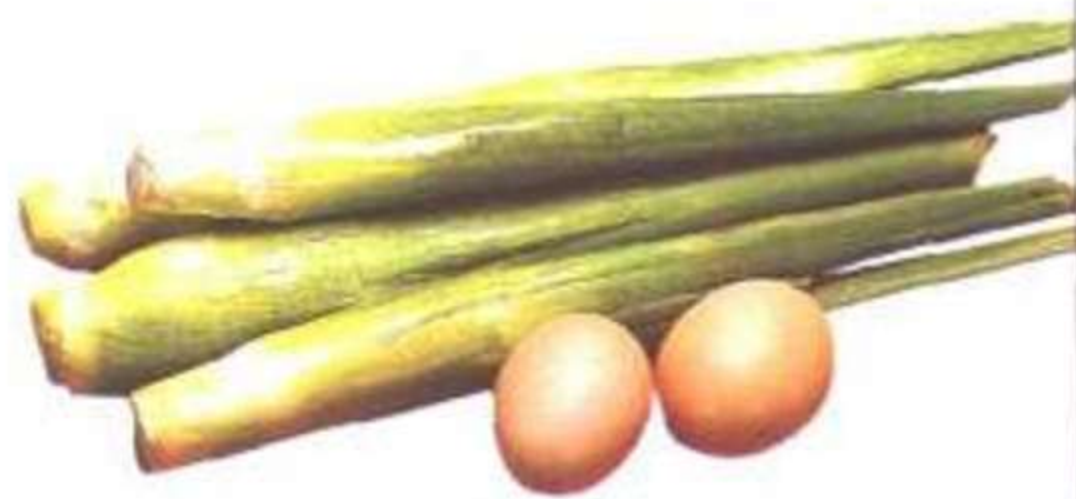


茭白炒鸡蛋



● 用 料

鸡蛋 50 克，
茭白 100 克，
熟猪油 10 克，
精盐、味精、葱花、高汤各适量。



● 制 法

将茭白去皮，洗净。



茭白切成丝。



● 功 效

此菜色泽黄白，味道鲜美，
富含维生素A和钙质，适于
孕妇食用。



鸡蛋磕入碗内，加入精盐调匀。将熟猪油放入锅内烧热，葱花爆锅，放入茭白丝翻炒几下，加入精盐及高汤，炒干汤汁，待熟后盛入盘内。另起锅放入熟猪油烧热，倒入鸡蛋液，同时将炒过的茭白放入一同炒拌，鸡蛋熟后点入味精装盘即可。



橘味海带丝



● 用 料

干海带 150 克，
白菜 150 克，
干橘皮 50 克。
白糖、味精、醋、酱油、
香油、香菜段各适量。



● 制 法

干海带放锅内蒸 25 分钟
左右，捞出，放热水中浸
泡 30 分钟，捞出，切成细
丝。



把白菜洗净，切成细丝。



● 功 效

清凉可口，含有丰富的营养
素，尤其碘的含量十分丰
富。适于孕妇补碘。

将干橘皮浸软洗净，切成
丝末。



将海带丝、白菜丝和橘皮
末放入大碗内，加酱油、
醋、白糖、味精和香油，撒
上香菜段，拌匀即可。

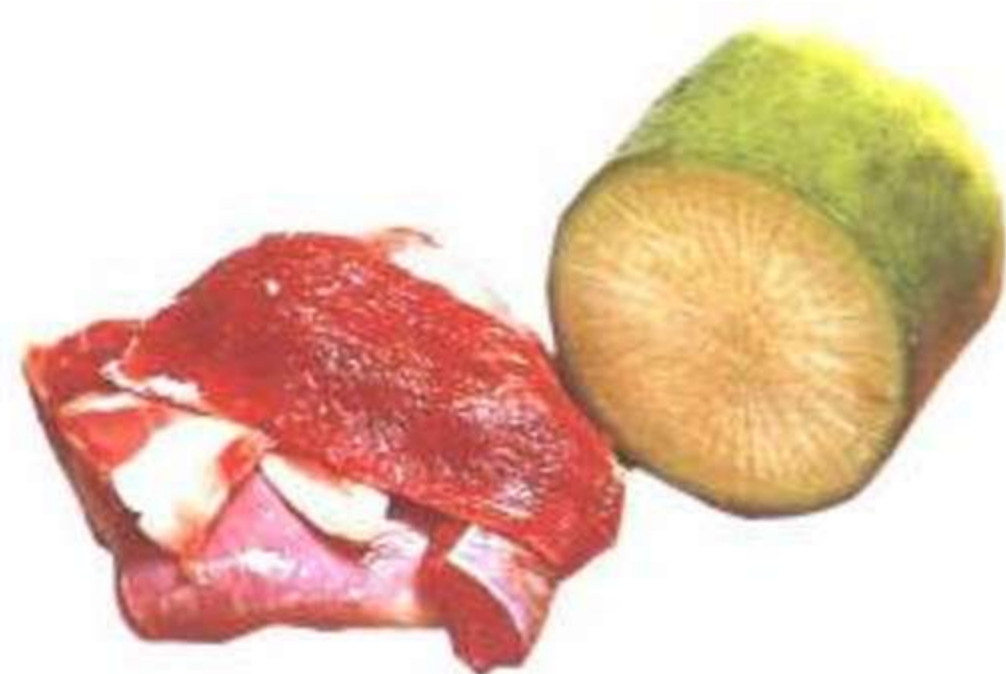


萝卜炖羊肉



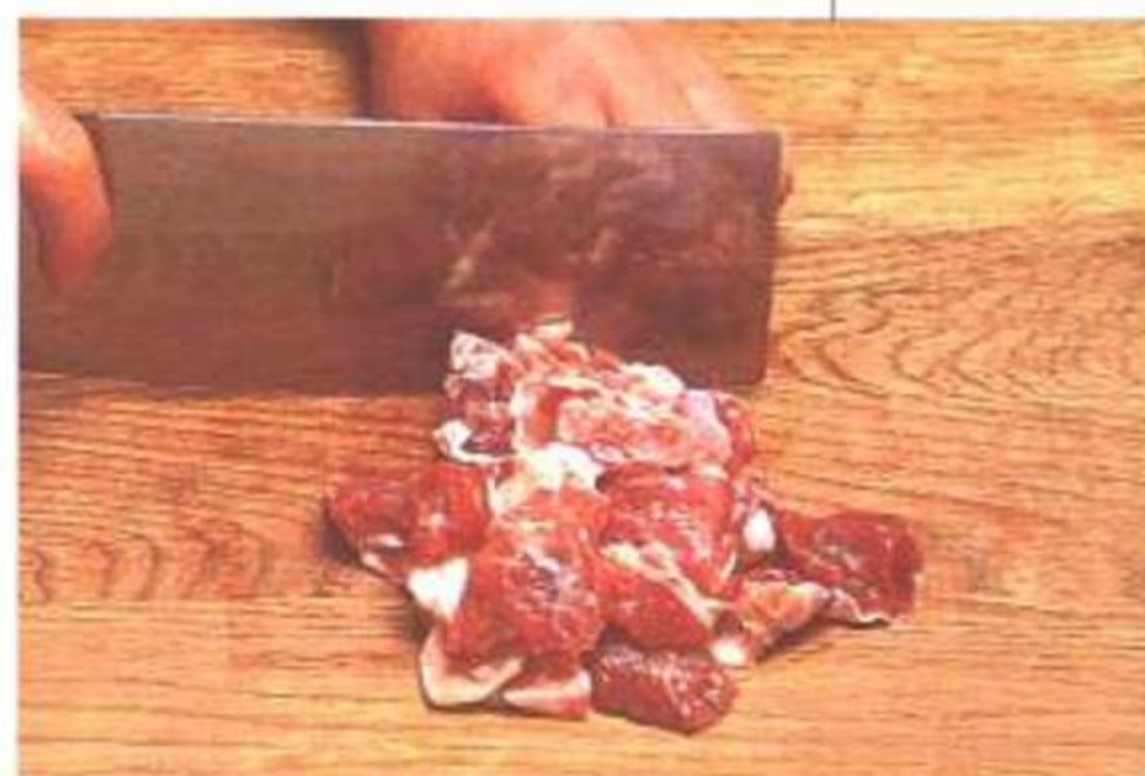
● 用 料

羊肉 500 克，
萝卜 300 克，
生姜少许，
香菜、精盐、胡椒、食醋各适量。



● 制 法

将羊肉洗净，切成2厘米见方的块。



● 功 效

味甘，性温，能补血益气，温中暖肾，营养丰富，且味道鲜美，可增强食欲。

萝卜洗净，切成3厘米见方的块。



香菜洗净，切段。将羊肉、生姜、精盐放入锅内，加适量清水，武火烧开，改文火煎熬1小时，再放入萝卜块煮熟，加入香菜、胡椒和少许食醋调味即可。

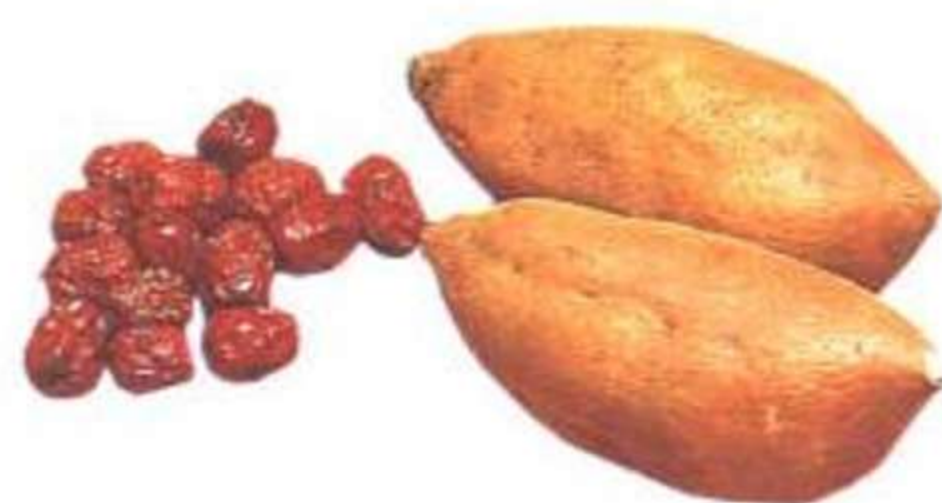


蜜烧红薯



● 用 料

红心红薯 500 克，
红枣 50 克，
蜂蜜 100 克，
冰糖 50 克，
植物油 500 克（约耗 50 克）。



● 制 法

红薯洗净，先切成长方形，再分别削成鸽蛋形。



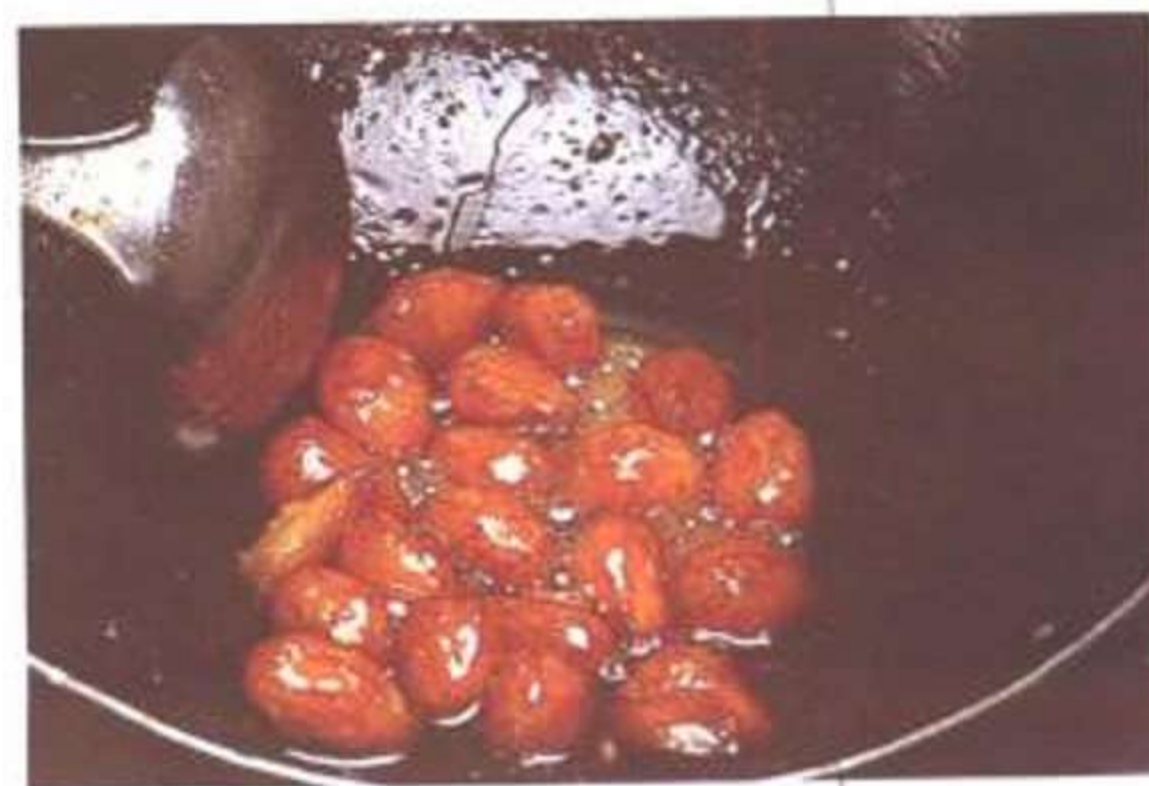
● 功 效

晶亮红润，甜软香郁，营养丰富，是妊娠期、哺乳期妇女的美食。

红枣洗净去核，切成碎末。



炒锅上火，放油烧热，下红薯炸熟，捞出沥油。炒锅留底油置旺火上，加入清水 300 克，放冰糖熬化，放入过油的红薯，煮至汁粘，加入蜂蜜，撒入红枣末推匀，再煮 5 分钟，盛入盘内即成。



肉丝海带



● 用 料

瘦肉 150 克，
水发海带 150 克，
冬笋 50 克，红辣椒 1 个，
花生油、酱油、精盐、
味精、醋、白糖、姜各适量。



● 制 法

把海带洗净，切成丝，放入开水锅内烫透捞出，控净水，装入盘中。



把肉洗净，切成丝。把冬笋洗净，切成丝，放入开水内烫一下，捞出，控净水，放在盘内。把姜洗净，切成丝，放在盘内。再加入精盐、味精、醋、白糖。



● 功 效

此菜微辣，鲜香，动物性优质蛋白质、钙、磷、铁、碘、钾含量丰富，还有多种维生素，适合孕妇食用。

炒锅置火上，倒入花生油，油热冒烟时，将肉丝放入，迅速炒散，见肉丝变色时，加入酱油，翻炒几下，盛入盘中。



辣椒去蒂、籽，洗净切成丝。将炒锅置于火上，倒入花生油。油热后，放入辣椒丝，炸出辣味，倒入盘中。将肉丝、海带丝、冬笋丝、姜丝、辣椒丝放入大碗中拌匀，装盘即可。



香椿拌豆腐



● 用 料

豆腐 300 克，
香椿 100 克，
香油 10 克，
精盐适量。



● 制 法

豆腐用开水烫一下，切成小方丁，放入大碗内。



● 功 效

味甘微寒，能补脾益胃、清热解毒、利小便。适宜怀孕早期的妇女食用。

香椿洗净，用开水烫一下，切成末，放在豆腐上面。



食用时，加入精盐、香油，拌匀装盘即成。



炒腰花



● 用 料

猪腰 100 克，
荸荠肉 50 克，
酱油、料酒、醋、糖、
姜末、葱花、蒜蓉、胡椒粉、
高汤、水淀粉、花生油各适量。



● 制法

将猪腰外膜剥去，切成两半，剔去臊筋洗净，用刀切成麦穗花纹小块，放入盐水中浸泡去臊味，捞出控干水分，用水淀粉拌匀。荸荠去皮洗净，切片。



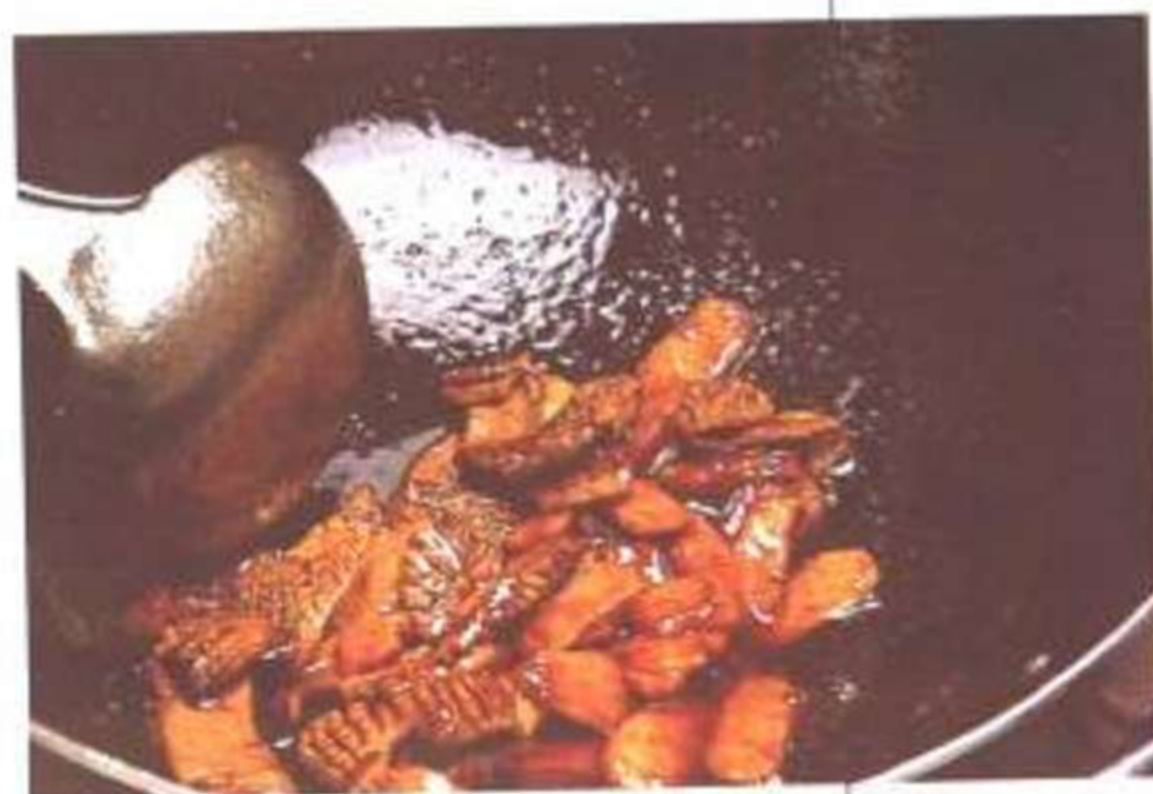
● 功 效

猪腰味甘、咸，性平，能补肾气、利水，作用缓和。此菜脆嫩适中，富含蛋白质、维生素、磷、钙、铁等营养元素。

炒锅置火上，放入花生油烧至八成熟，放入拌好的腰花，炸3分钟捞出控油。



原锅留油少许，放入葱花、姜末、蒜蓉，炝锅。随即下腰花、荸荠、料酒、醋、酱油、糖、胡椒粉，略炒几下，放入高汤、水淀粉勾芡，颠翻几下，出锅即可。



金针三丝



● 用 料

金针（黄花菜）100 克，
鸡脯肉 200 克，
韭菜 50 克，
熟猪油、精盐、味精、香油、酱油各适量。



● 制 法

将金针用沸水泡发，去老蒂头，用清水洗净，切成段。



把鸡脯肉洗一下，切丝，放入沸水锅中氽熟。



将韭菜择去杂质，清水洗净，放入沸水锅中烫熟。



● 功 效

含有不饱和脂肪酸、钙、蛋白质、维生素 C、钙、磷等多种营养素，是孕妇健身、胎儿益智的上品。



把三种料放入盆内，加上熟猪油、精盐、味精、酱油拌匀，最后淋上香油即可。



豆苗牛肉丸



● 用 料

豆苗 500 克，
牛肉 300 克，
蒜蓉、精盐、
芝麻油、生粉各适量。



● 制 法

牛肉洗净剁烂成泥。



将牛肉泥放入碗中，加入
调味料拌匀，用手将肉泥
搅至起胶，边搅边加入生
粉和水，再将肉泥搓成肉
丸。



豆苗洗净。

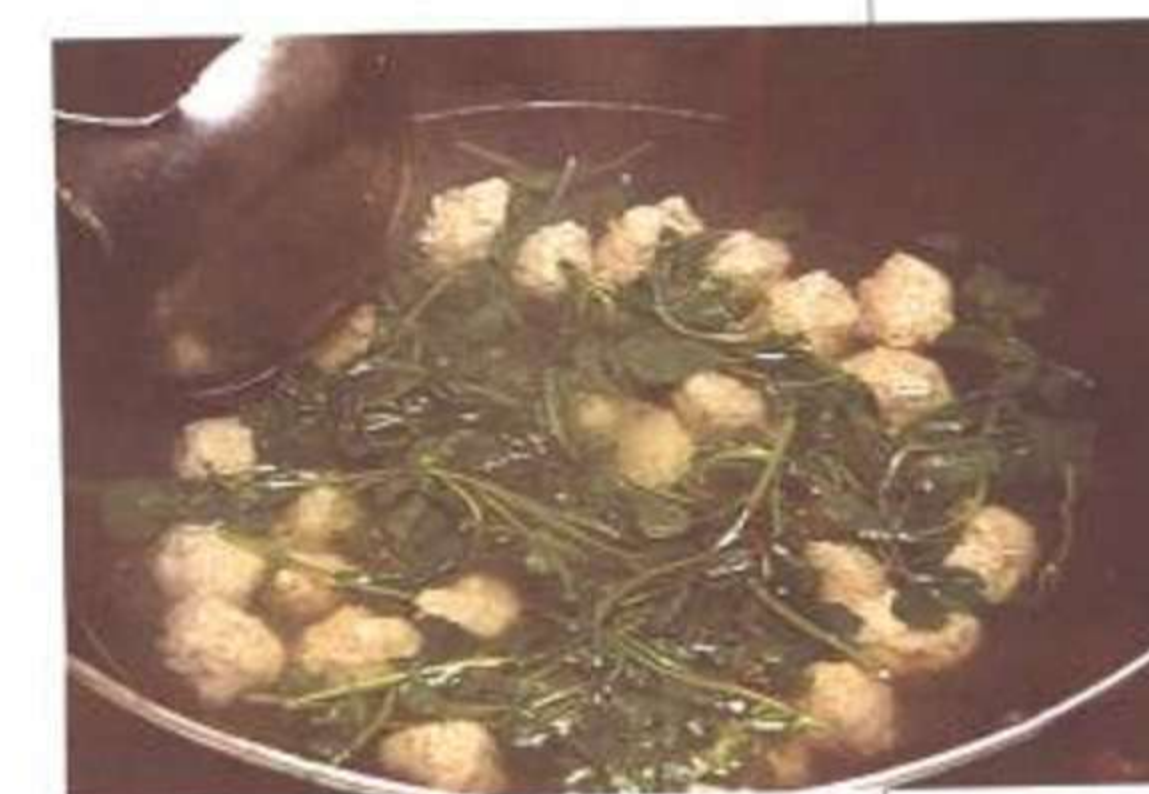


● 功 效

豆苗中维生素 C 特别丰富，
牛肉中蛋白质含量很高，也
富含脂肪、铁及磷质。以豆
苗配肉丸，色美味香，是孕
妇的理想食品。



以蒜蓉起油锅，放入豆苗
急炒，加入盐水，然后将
牛肉丸一个个放入，加盖
煮约10分钟，豆苗及牛肉
丸熟后，淋入芝麻油即可。

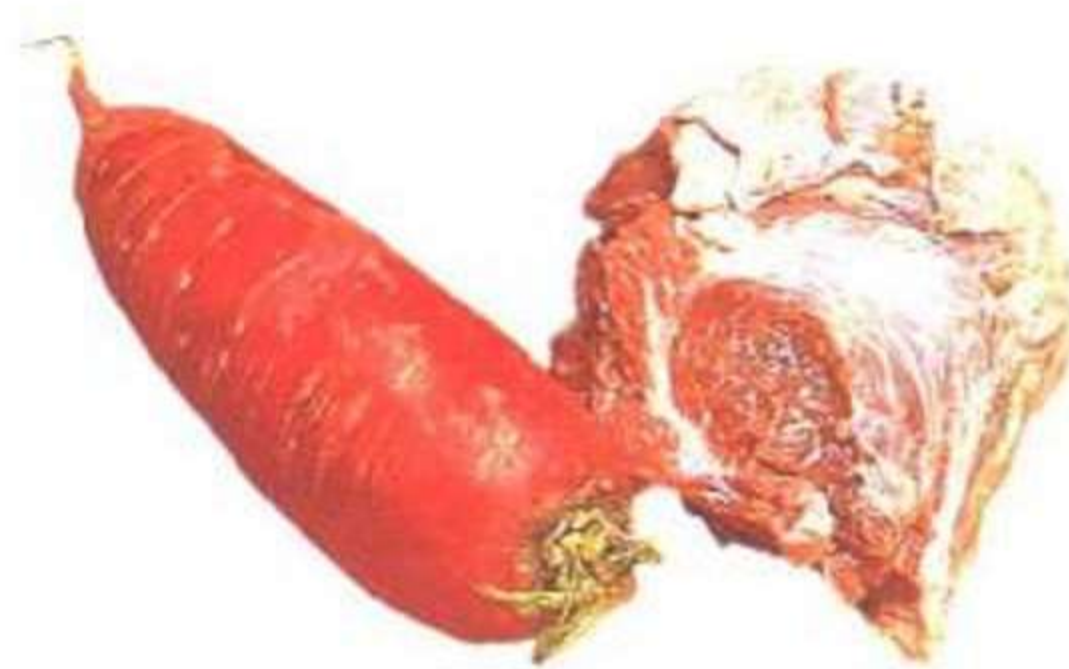


贵妃牛腩



● 用 料

牛腩 500 克，
红萝卜 250 克，
姜 25 克，葱 2 棵，
辣豆瓣酱、番茄酱、酒、生粉、
甜面酱、八角、芫茜、盐、
糖、花生油、牛腩汤各适量。



● 制 法

红萝卜去皮洗净，切角形块。



● 功 效

牛肉的营养成分高，能增强体力，补充元气。红萝卜含有大量维生素，对孕妇健康和胎儿生长发育有良好作用。

牛腩洗净，切厚片，放入开水中煮5分钟，取出洗净，再放入开水中煮10分钟，取出，汤留用。



锅烧热，下油2汤匙爆香姜片、葱段、辣豆瓣酱、番茄酱等，加入牛腩爆炒片刻，加酒，放入辅料、肉汤及八角烧开，改慢火煮30分钟，加入红萝卜煮至熟，以少许生粉勾芡，装碟时放上芫茜即成。



什锦沙拉



● 用 料

胡萝卜1根，
马铃薯1个，
小黄瓜2根，
火腿3片，
鸡蛋1个，
胡椒粉、糖、盐、沙拉酱各适量。



● 制 法

胡萝卜洗净切粒。黄瓜洗净切粒，用少许盐腌10分钟。火腿切成细粒。鸡蛋煮熟，蛋白切粒，蛋黄压碎。



● 功 效

色美味鲜，酸甜可口，含丰富的维生素和蛋白质，特别适合食欲不振的孕妇食用。

马铃薯洗净去皮切片，煮10分钟后捞出压成泥。



将马铃薯泥拌入胡萝卜粒、黄瓜粒、火腿粒及蛋白粒，加入其余调料拌匀，撒上碎蛋黄即成。



姜拌脆藕



● 用 料

鲜藕 250 克，
精盐、酱油、食醋、
味精、香油、大姜各适量。



● 制 法

将鲜藕洗净，去皮，切成薄片，再用清水洗一下，冲净藕眼中的泥。



把大姜洗净，去皮，切成细末。



● 功 效

味道清淡，脆嫩爽口。具有清热生津、补益脾胃、益血生肌之功效。

锅中倒入水，用旺火烧沸，投入藕片氽一下，迅速捞出，放入凉开水中浸凉后，捞出，控净水，撒上姜末。



将精盐、酱油、食醋、味精、香油倒在一起，调和成汁，浇在藕片上，调拌均匀，盛入盘中即可。



炒胡萝卜酱



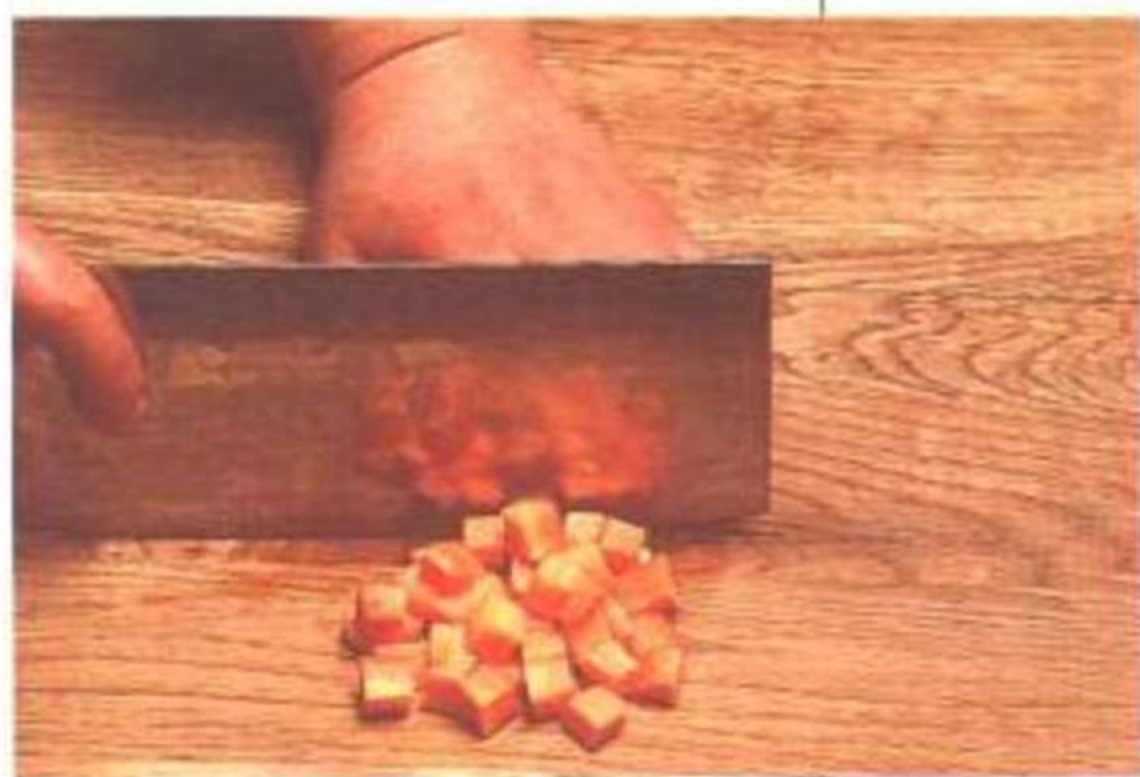
● 用 料

胡萝卜 150 克，
豆腐干 3 块，虾米 15 克，
青豆 25 克，水发香菇 100 克，
植物油 50 克，甜面酱 100 克，
酱油、白糖、水淀粉、料酒、生姜、香油各适量。



● 制 法

胡萝卜洗净，切成小丁。



豆腐干洗净，切成小丁。
虾米用料酒、沸水泡发，
香菇切丁，姜切末。



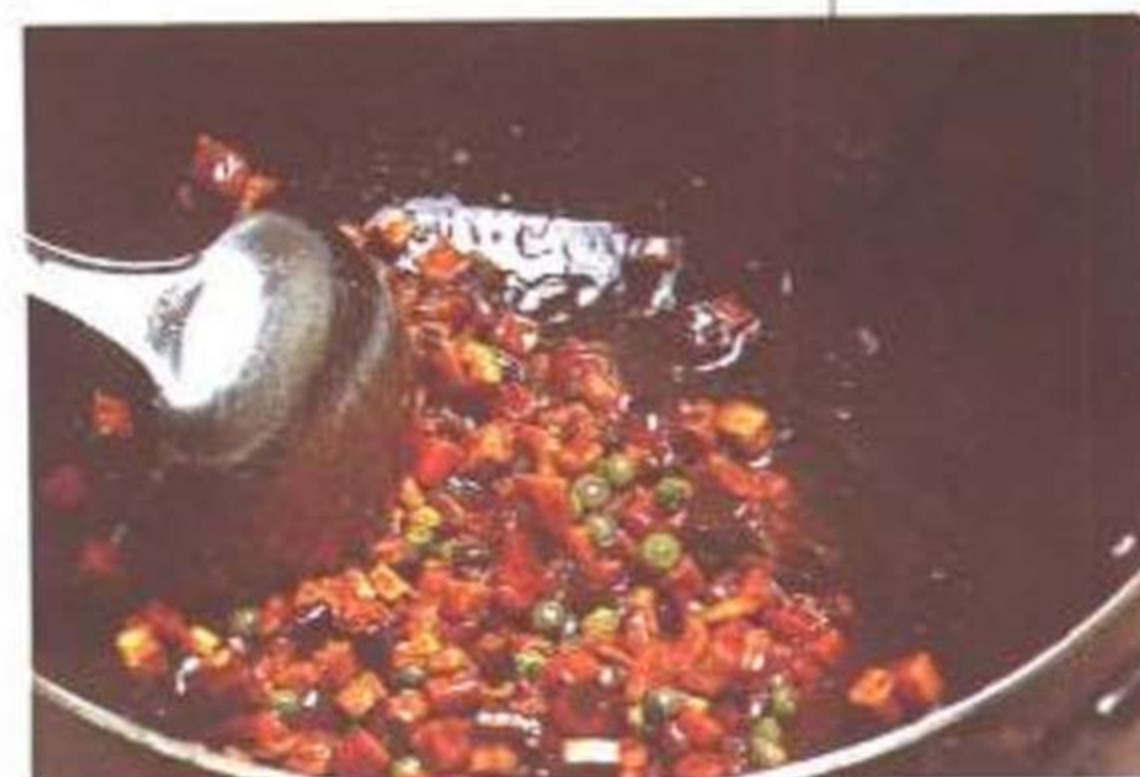
● 功 效

此菜色泽美观，香鲜不腻，
补脾消食，利肠道，补肝明目，
清热解毒，孕妇应经常食用。

炒锅上火，放入植物油烧热，
下胡萝卜、豆腐干丁炸透，呈黄色时捞出，
下青豆滑炒后起锅。



锅中留油，下甜面酱、姜末及水炒匀，放入虾米，
翻炒至上色，下胡萝卜、豆腐干、青豆、水发香菇，
加酱油、白糖调味，再炒至酱汁入味，用水淀粉勾芡，
淋入香油即成。



蚝油菜花



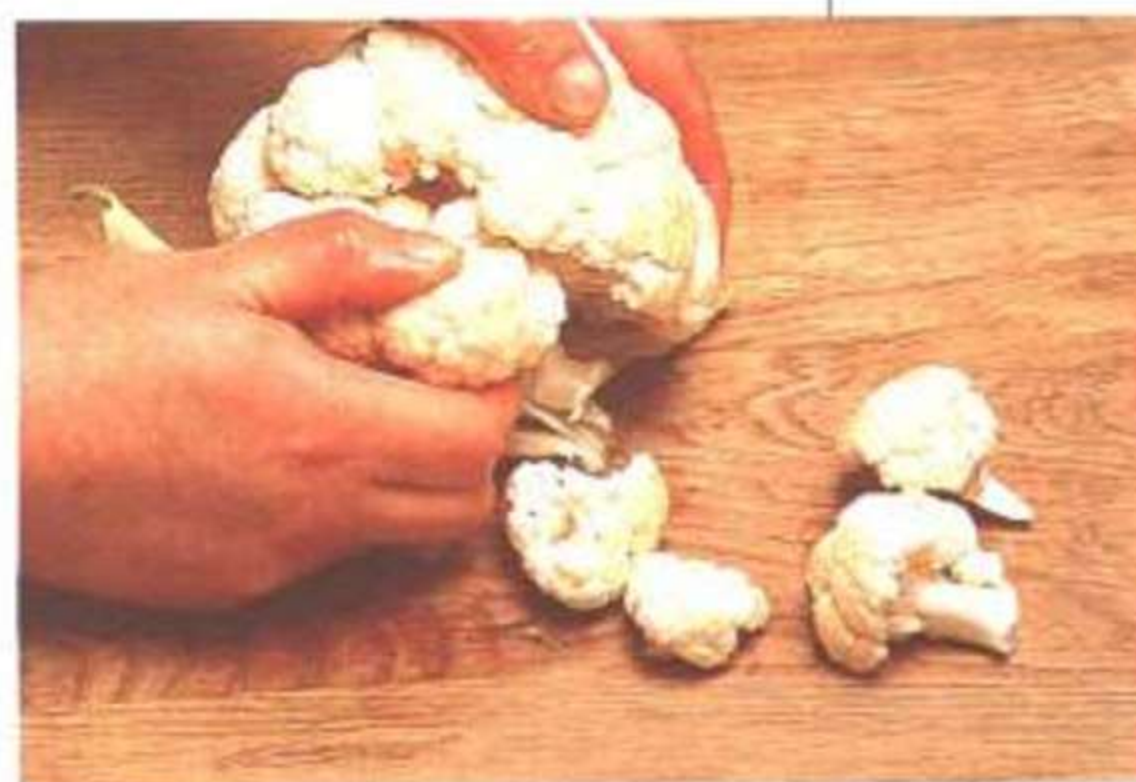
● 用 料

菜花 400 克，
香油、虾子酱、精盐、
蚝油、白糖、绍酒、葱花、
干淀粉、花生油各适量。



● 制 法

菜花洗净，掰成小朵，随凉水入锅，同时加入精盐 5 克，煮熟后捞出，沥去水分，均匀地滚上一层干淀粉。



● 功 效

外脆里嫩，有蚝油的特殊香味。菜花中维生素 C 的含量丰富，核黄素和胡萝卜素的含量高，经常食用，对补充维生素非常有利。

将虾子酱、精盐、蚝油、白糖、绍酒、水淀粉放入碗内，调成芡汁。炒锅上火，放入花生油，烧至七成熟，下菜花炸至金黄色，捞出沥油。



锅内留底油，下葱花略煸，投入菜花，倒入芡汁，翻炒均匀，淋入香油，盛入盘内即成。



烧香菇鹌鹑蛋



● 用 料

鹌鹑蛋 10 个，
香菇 50 克，
青菜 100 克，
植物油 8 克，
湿淀粉、酱油、葱、
姜、精盐、味精、植物油、香油各适量。



● 制 法

将鹌鹑蛋煮熟，去壳，放
入油锅中炸至金黄色。



青菜洗净切条，沥干。



香菇用温水泡软，去蒂，
切片。



● 功 效

此菜富含锌、铁、维生素A、
蛋白质，适于孕妇食用。



锅烧热放油，下香菇、葱、
姜、青菜，放料酒、酱油、
精盐、味精后装盘。鹌鹑
蛋挂上湿淀粉，入油锅炸
一下，将油倒出，放精盐、
味精，用湿淀粉勾芡，淋
入香油，轻炒几下出锅装
入香菇、青菜上即可。



炆肚丝



● 用 料

熟猪肚 200 克，
胡萝卜 10 克，
香菜 10 克，
水发冬菇 10 克，
精盐、味精、花椒油、姜各适量。



● 制 法

将熟猪肚切成丝。



● 功 效

此菜清淡鲜香，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和维生素等多种营养成分，适于孕妇食用。

将胡萝卜洗净，切成丝。
将水发冬菇洗净，切成丝。
把香菜洗净，切成 2 厘米长的段。
将姜洗净，用刀拍散，切末。



将肚丝、胡萝卜丝、冬菇丝、香菜段放在沸水锅中烫一下，捞出，控净水，放入大碗内，加姜末、精盐、味精、花椒油拌匀，装盘即行。



甜椒牛肉丝



● 用 料

牛肉、甜椒各 200 克，
蒜苗 15 克，
植物油 100 克，
酱油、甜面酱、味精、
嫩姜、淀粉、鲜汤各适量。



● 制 法

牛肉去筋洗净，切成细丝，加入精盐、淀粉拌匀。



● 功 效

此菜色泽美观，牛肉细嫩，
香鲜微辣，能增强胃肠功能，
助消化。孕妇常食可防止便秘。

将甜椒、嫩姜洗净，切成细丝。蒜苗洗净切段。取碗一只，放入酱油、味精、鲜汤、淀粉调成芡汁。



炒锅上火，放入植物油，烧至六成热，放入甜椒丝炒至断生，盛入盘内。另起锅置火上，放入植物油少许，烧至七成热，下牛肉丝炒散，放甜面酱炒至断生，再放入甜椒丝、姜丝炒出香味，烹入芡汁，加入蒜苗段，炒匀即成。



酱烧茄子



● 用 料

茄子 200 克, 青椒 25 克,
西红柿 25 克, 甜面酱 25 克,
白糖、酱油、精盐、
味精、水淀粉、葱、姜、
蒜末、植物油各适量。



● 制 法

将茄子去皮, 切块。



青椒去籽洗净, 切块。



西红柿洗净, 切块。



● 功 效

茄子软烂, 酱香浓郁, 色泽
美观, 富含尼克酸、维生素
C、胡萝卜素, 是孕妇理想的
食品。



将油放入锅内烧热, 下入
茄子炸成金黄色捞出。锅
中留少许油, 将葱末、甜
面酱一同下锅煸炒, 待出
香味时加水, 随即把酱
油、白糖、精盐、味精、茄
子一同放入烧开, 加入青
椒、西红柿, 再同烧一下,
勾芡即可。



木耳炒鲜鱿



● 用 料

木耳 25 克，
鲜鱿 360 克，
红萝卜、蒜蓉、姜片、葱段、
精盐、胡椒粉、芝麻油、生粉各适量。



● 制 法

木耳浸软，洗净，撕成小片。红萝卜洗净切片。



● 功 效

此菜含有丰富的蛋白质、铁和胶原质，可使皮肤嫩滑而且有血色，适合妇女怀孕初期食用。

鲜鱿鱼洗净，吸干水分，在背上斜刀切花纹，加入调料腌一会，入沸水中稍焯，沥干水分。



锅放火上，下油2汤匙，爆蒜蓉、姜片、红萝卜片、木耳炒匀，鲜鱿回锅，用少许生粉勾芡，撒上葱段，淋入芝麻油即成。



红烧海参



● 用 料

水发海参 500 克，
瘦肉 200 克，白菜 300 克，
姜、葱、红萝卜各适量。

煨海参料：精盐、糖、生油、酒、上汤。

芡汁料：蚝油、生粉、芝麻油、胡椒粉、清水。



● 制 法

海参放入有姜、葱的开水内煮 5 分钟，除去内脏洗净，滴干切片。



● 功 效

海参含丰富的蛋白质、钙和钠，是滋补食品，具有补血调经、安胎的功用，最适宜怀孕后期食用。

瘦肉切丝，加入生油、生粉，拌匀。红萝卜洗净切片。



白菜洗净，以油盐水灼熟围于碟边。锅烧热，下油 2 汤匙爆香姜、葱，加入煨料及海参、红萝卜片煮至海参软烂，放入瘦肉煮熟，淋入芡汁料勾芡即成。



雪菜炒鲜鱿银丝



● 用 料

雪菜 100 克，
鲜鱿鱼 300 克，粉丝 50 克，
红椒丝、姜丝、生抽、酒、
胡椒粉、芝麻油、蚝油、
糖、清汤各适量。



● 制 法

雪菜用清水洗净。



雪菜切小粒。粉丝用清水浸透，切段。



鲜鱿鱼洗净，切花纹，切大片，加入姜丝、生抽、酒、胡椒粉拌匀。



● 功 效

雪菜是一种经腌制、味浓而咸的菜，配以鲜鱿鱼、粉丝同煮，有汤有菜，是下饭的佐餐菜。



锅中加油烧热，放入雪菜炒透，加入蚝油、糖、清汤、胡椒粉、芝麻油、粉丝，加盖同煮5分钟，再加鱿鱼、红椒丝煮熟，便可盛出供食用。



韭菜炒虾仁



● 用 料

虾仁 300 克，
嫩韭菜 150 克，
花生油、香油、酱油、精盐、
味精、料酒、葱、姜、高汤各适量。



● 制 法

虾仁洗净，沥干水分。



● 功 效

色泽美观，鲜嫩清香，含有丰富的胡萝卜素、维生素C及优质蛋白，有温中行气、散血解毒的功效。

嫩韭菜洗净，沥干水分，切成2厘米长的段。葱洗净切丝，姜去皮洗净切丝。



炒锅放火上，放花生油烧热，下葱、姜炝锅，炸出香味后放入虾仁煸炒3分钟，烹料酒，加酱油、精盐、高汤稍炒，放入韭菜，急火炒3分钟，淋入香油，加味精炒匀即可。



清蒸大虾



● 用 料

大虾500克，
香油、料酒、酱油、味精、
醋、汤、葱、姜、花椒各适量。



● 制 法

大虾洗净。



● 功 效

补肾壮阳，益脾胃，色泽鲜艳，清鲜可口，是怀孕初期妇女的理想菜肴。

将大虾剥去脚、须，摘除沙袋、沙线和虾脑，切成四段。



葱切条，姜一半切片，一半切末。将大虾摆入盘内，加入料酒、味精、葱条、姜片、花椒和汤，上笼蒸10分钟左右，取出。拣去葱、姜、花椒装盘，用醋、酱油、姜末和香油对成汁，供蘸食。



银鱼煎蛋



● 用 料

银鱼 150 克，
鸡蛋 5 个，
花生油、精盐、味精、
葱花、料酒、胡椒粉各适量。



● 制 法

将鱼去头，洗净，沥干水分，放在碗内，加入精盐、料酒、胡椒粉、葱花拌匀。



● 功 效

银鱼性平味甘，含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及维生素和烟酸。孕妇食用能补脾润肺。

将鸡蛋打入碗中。锅烧热，放入花生油烧至五成熟，将鱼放入，炸熟后倒在漏勺内，沥油，再倒在鸡蛋碗内，加入味精搅匀。



炒锅烧热，放入花生油，将银鱼蛋液倒入，煎至两面呈蛋黄色时，烹入料酒，再翻煎 1 分钟，出锅装盘即成。



虾仁珊瑚



● 用 料

虾仁 30 克,
干海蜇头 80 克,
香菇 10 克,
油菜心 200 克,
香菜、植物油、精盐、料酒、
胡椒粉、清汤、湿淀粉各适量。



● 制 法

干海蜇头去膜,入沸水中浸泡8分钟至胀开(形如珊瑚状),捞出用清水洗净。炒锅放大火上,舀入清汤烧沸,放入海蜇至沸,捞出。



● 功 效

清热化痰,消积,润肠,降血压,补肾壮阳,下乳汁,益脾胃。

将油菜心洗净焯一下,加香油、精盐拌匀。香菜用冷水洗净,切段。香菇浸泡洗净,切片。



将虾仁上浆,放入温油锅中炸熟,倒入漏勺。原锅置火上,加底油烧热,放上葱、姜、香菇,再加入清汤、料酒、精盐,烧沸后,放入海蜇略炒,勾芡,加香菜段,淋入香油后装盘,撒上虾仁和胡椒粉,将油菜心围在盘边即可。



油泼砂仁鲫鱼



● 用 料

鲫鱼 1 条，
砂仁 25 克，
姜丝、葱丝、精盐、
生粉、酒、香油、花生油各适量。



● 制 法

砂仁洗净，捣碎。



鲫鱼去鳞及内脏，洗净，
抹干，拌匀调味料，涂在
鱼身上。



● 功 效

用于治疗脾胃气滞、胃口不
开以及消化不良的呕吐泄
泻，并能止胸腹胀痛，治气
滞不通。

将砂仁放入鱼腹及鱼身
上，隔水蒸 12 分钟。



锅烧热，下油一汤匙爆香
姜丝及葱丝，放在鱼上，
淋入少许香油即可趁热
进食。



清蒸武昌鱼



● 用 料

武昌鱼 1 尾，
熟火腿、水发香菇、净冬笋各 50 克，
精盐、鸡油、鸡汤、
味精、胡椒粉、葱结、姜块、料酒各适量。



● 制 法

鱼宰杀洗净，在鱼身两侧
切上刀花，然后撒上少许
精盐，摆在盘中。



香菇、熟火腿洗净后切薄片。



将香菇片和火腿片相间
隔地摆在鱼身上面。



● 功 效

武昌鱼富含蛋白质，而脂肪
含量低，与火腿、香菇、冬
笋共煮是孕妇理想的进补菜
肴。



冬笋切薄片镶在鱼的两
边，加葱结、姜块、料酒。
锅置火上，下清水烧沸，
将鱼连盘上笼蒸约 15 分
钟，至鱼眼突出、鱼肉已
松软时滗出汤汁。炒锅中
下鸡汤烧沸，加入鸡油、
味精，浇在鱼上面，撒上
胡椒粉即成。

